

أزمة

منتصف العمر

سلسلة
كتاب اليوم
الطبعة
تصدر عن دار
أخبار اليوم



أزمة
منتصف العمر

أحمد محمد



أخبار اليوم

رئيس مجلس الإدارة ،

إبراهيم سعدة

رئيس التحرير

د. رفعت كمال

الإشراف الفني والخطاف ،

خالد فرحات



أحمد خيرى حافظ



بقلم الدكتور :

أحمد خيرى حافظ

استاذ علم النفس

بجامعة عين شمس

أسعار كتاب اليوم في الخارج

● الاشتراكات ●

جمهورية مصر العربية
قيمة الاشتراك السنوى ٣٠ جنيها مصريا

البريد الجوي

دول اتحاد البريد العربى ٢٠ دولارا

اتحاد البريد الافريقى ٢٥ دولارا

امريكا او مايعادله

اوربا وامريكا ٣٠ دولارا

امريكا الجنوبية واليابان واستراليا

٤٠ دولارا امريكا او مايعادله

● ويمكن قبول نصف القيمة عن ستة شهور

● ترسل القيمة إلى الاشتراكات

٣ (١) ش الصحافة

القاهرة ت ٧٥٤٨١٠٠ (٥ خطوط)

● تلکس ٢٢٨٢ محلى ٢٠٣٢١ دولى

البحرين والقطر	١ دينار
المغرب	٢٥ درهم
لبنان	٢٥٠٠ ليرة
الأردن	١٥٠٠ فلس
العراق	٧٠٠٠ فلس
الكويت	٧٥٠ فلس
السعودية	١٠ ريات
السودان	٣٢٠٠ قرش
تونس	٢ دينار
الجزائر	١٧٥٠ سنتيم
سوريا	٦٠ ل . س
الحيشة	٦٠٠ سنت
البحرين	١ دينار
سلطنة عمان	١ ريال
عزقة	١٥٠ سنت
ج . البينية	٣٥ ريال
عمون نيجريا	٨٠ بنى
السفلى	٦٠ فرنك
الاسمرات	١٠ درهم
قطر	١٠ ريال
انجلترا	١,٧٥ جنيه
فرنسا	١٠ فرنك
ألمانيا	١٠ مارك
إيطاليا	٢٠٠٠ ليرة
هولندا	٥ فلورين
بلجيكا	٣٥ ليرة
سويسرا	٤ فرنك
اليونان	١٠٠ دراخمة
النمسا	٤٠ شلن
الدنمارك	١٥ كرون
السويد	١٥ فلورين
الهند	٣٥٠ روبية
كندا امريكا	٣٠٠ سنت
البرازيل	٤٠٠ كروذير
بيرو والفلن	٣٥٠ سنت
لوس انجلوس	٤٠٠ سنت
استراليا	٤٠٠ سنت

مؤلف هذا الكتاب

- أ.د. أحمد خيرى حافظ .
- أستاذ علم النفس بجامعة عين شمس .
- معالج نفسى ومقيد بجدول المعالجين النفسيين بوزارة الصحة .
- رسالته للماجستير تناولت إدراك الزمن لدى الفصامين .
- رسالته للدكتوراه أول رسالة فى جامعات مصر تتعرض لمشكلة الاغتراب النفسى لدى الشباب والأزمات النفسية التى يمرون بها .
- عضو اللجنة التدريبيه العليا للجمعية المصرية للتدريب الجماعى وخبير العلاج النفسى الجمعى .
- عضو مجلس إدارة رابطة الاخصائيين النفسيين .
- له أكثر من عشرين دراسة وبحثا منشورا بالمجلات العلمية تدور حول العلاج النفسى والقلق والمخاوف .
- أشرف على العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه بجامعات مصر والجامعات العربية .
- استاذ زائر لعدد من الجامعات العربية .
- يمارس العلاج النفسى ويقوم بتدريب المعالجين النفسيين منذ أكثر من عشرين عاما .
- المستشار العلمى لمجلة دراسات نفسية .
- يقوم بتدريس العلاج النفسى والأمراض النفسية بكليات الآداب والتربية والطب بالجامعات المصرية والعربية .

مقدمة

-
- هل أنت على مشارف الخمسين .. ؟
— وهل تجاوز عمرك الخامسة والأربعين ياسيدتى ؟
— هل بدأت تراودك بعض الأفكار وتشغل ذهنك حين تختلى
بنفسك .. ؟
— هل رحت تتساءل : من أنت ؟ وماذا حققت ؟ ولماذا أنت غير
سعيد ؟ ولم تشعر هذه الأيام بالوحدة . ؟
— هل بدأت تشك في قيمة كفاحك وتعبك طوال هذه
السنين ؟
هل تخشى ألا يقدر أبناؤك تضحياتك ولا الثمن الباهظ الذى
دفعته من أجلهم ؟
— هل يحيرك ابتعاد الأصدقاء عنك ، ونسيانهم لك رغم
إخلاصك لهم ؟
هل بدأت تقلق لهذه التجاعيد التى بدأت تتسلل الى وجهك
وتخشى من تدهور صحتك فى المستقبل ؟



- وأنت ياسدتى :
— هل بدأت تداهمك بعض الأفكار التى تقلق راحتك وتعوقك
عن الاستمتاع بحياتك ؟
— هل يحزنك أنك لم تعودى لافئة للنظر ، وأن الرجال لم
يعودوا يثنون على جمالك ورقتك كما كانوا يفعلون من قبل ؟
-

— هل تشعرين بالخوف من الهجر .. هجر الأحباب لك ؟
— هل تحترقين احيانا بنظرات الغيرة والكراهية من
صديقاتك وجيرانك ؟
— هل تظنين أن زوجك يبحث عن امرأة أخرى لأنك لم
تعودي مغرية ومثيرة ؟
— هل بدأت الكتابة تجثم على القلب وتشعرك بالتعاسة
بلا سبب ؟
هل تشعرين أن العمر يمضي ولم تشبعي من الحياة بعد ،
ولم تستمتعي بجمالك ولا بلهفة الآخرين عليك ؟
— هل تخشين من الغد .. انحسار الصحة وذبول الجمال
وغياب السند ومفاجآت القدر ؟



وأنت ياسيدي :

— هل بدأت تعقد محاكمات قاسية لتاريخك الطويل ؟
— هل بدأت تحاسب نفسك على كل خطأ ارتكبته في الماضي ؟
— لماذا كذبت ؟ وما الذي دفعك للخيانة ؟ ولم تمنيت الشر
لقلان ؟ وغدرت بعلان ؟ لماذا قسوت على أولادك بلا مبرر ؟ كيف
أهدرت مالك على الملذات دون أن تعمل حسابا للزمن ؟
— كم امرأة ضحكت عليها بالكلام المعسول والغزل الرقيق
وادعاء العشق وقلبك كان باردا كالحجر ؟
— لم لم تفرق بزوجتك ؟ وتراجع شعورها رغم اخلاصها في
خدمتك وخدمة أولادك ؟
— كيف استسهلت أن تمد يدك لما ليس لك ؟ ألم تكن تدري أن
هناك حلالا وحراما وأن كله بالحساب وسوف تدفع يوما
الثمن ؟

— هل رحت تقلب في صفحات الماضي ، وكل صفحة تثير فيك
الألم والحزن والخوف وعدم الرضا ؟



وانت ياسيديتي :
هل غرقت في دوامة حساب الضمير الذى استيقظ ولم يعد
هناك مفر من مواجهته ؟
— هل راح يذكرك بتلك النزوات الصغيرة التى كنت قد
نسيتها وإذا بها تبرز فجأة كأنها حدثت بالأمس ؟
— ما أهمية قبلة خاطفة ، أو لحظة متعة عابرة تمت في
الخفاء حتى يحاسبك هذا الحساب العسير ؟
— ولماذا هذه القسوة على تصرفات كانت كل البنات وقتها
يفعلن مثل ما تفعلن ؟



وعفوا ياسيدى :
— هل خطر لك ان كل تعبك وكفاحك راح هباء أو أصبحت
ساخطا على نفسك وعلى الآخرين ؟
— هل اضطرب كل شىء أمام عينيك حتى رحت تفكر بجدية
في تغيير مبادئك وإعادة النظر في القيم التى تمسكت طوال عمرك
بها ؟
— هل بدا لك أن حياتك الماضية كابوس يجب أن تستيقظ منه
وتنساه ؟
— هل تفكر في أن تبدأ حياتك من جديد قاطعا الصلة بكل
ما يمت للماضى من قريب أو بعيد ؟
— هل انتابك الملل وداهمك السأم فلم تعد متحمسا لحياتك أو
زوجتك أو أبنائك أو جيرانك أو أصدقائك ؟

— هل أصبحت مكتئباً وغلب عليك التشاؤم فلم يعد للمستقبل لديك أهمية ولا للحياة معنى؟



ومعذرة ياسيديتي :

— هل تشعرين بالجوع ، فليس ثمة ما يشبع ، وبالظما فأنت لم ترتوى بعد ، وبالخيبة فليس هناك ما يبهج !
— هل تظنين ان الزواج جانبه التوفيق ، وان الأبناء أهدروا الصحة وضيعوا الفرص التي سنحت ؟
— هل تؤدين التخلي عن كل شيء لتبدئي صفحة جديدة وحياة أخرى مختلفة ؟
— هل تشعرين بحاجة إلى حبيب يروى الظما ويشبع الجوع ويعوضك عما فات ؟
— هل تخشين أن تضعف مقاومتك فتستجيبين لتلك النظرات والإشارات التي لم تكوني تلتفتين إليها من قبل ؟



— إذا كان هذا ما يشغلك الآن ويسبب لك التوتر ويشيع في داخلك الخوف .. فأنت ياسيدي .. مقبل على أزمة منتصف العمر .
— وإذا كانت هذه الأفكار تراودك وتنغص عليك حياتك وتشعرين أنك أسيرة لها .. فأنت ياسيديتي تسبحين الآن في حياة أزمة منتصف العمر .

دكتور أحمد خيرى حافظ

الفصل

الأول

لماذا
ننتشر السر؟ !

يلعب العمر دورا أساسيا في حياة
الانسان .. في صحته ومرضه .. في
سعادته وشقائه .. في قوته وضعفه ..
العمر يشير إلى وقفات أساسية في رحلة
الحياة .. وكل وقفة لها معنى ودلالة ..
فابن العشرين يختلف عن ابن الثمانين.
والعمر باختلافه تختلف الصحة
وتتباين .. ويختلف الذكاء نموا
وتطورا ويختلف الوعي والادراك ..
وكما زاد العمر زاد رصيد الخبرة ..
وليست زيادته دائما زيادة في كل
الخصائص التي تتعلق به .. فالصحة
تزيد مع العمر في الشباب ولكنها
تراجع وتترك العمر يمضي وحده.

والذكاء ينمو مع العمر ، ولكن يفترق عنه بعد الأربعين ويقف في
مكانه تاركا للعمر حرية الانطلاق وحده ولكل مرحلة عمرية علامة
أساسية ترتبط بها وتعبر عنها .. فالعمر ليس مجرد رقم في حياة
الانسان بل هو أبعد من ذلك بكثير .. مراحل تتلوها مراحل .. وكل
مرحلة تختلف عن غيرها طولا وقصرا ، فالسنة الواحدة في المرحلة
المبكرة من العمر لها وزن وأهمية يختلفان عن وزنها وأهميتها في
المراحل المتأخرة من العمر .. بل ربما تكون للساعة قيمة ولليوم قيمة
وللشهر قيمة .. وكل مرحلة عمرية تطبع صاحبها بطابع خاص ..
فهذه المرحلة أو تلك تحدد موقف الفرد من نفسه ومن العالم الذي

يحيط به .. ونستطيع أن نلخص حياة الانسان في عدة مراحل عمرية .. فالطفولة اللاهية المليئة باللعب وعدم تحمل المسؤولية .. والانطلاق والتمرد والثورة على التقاليد .. والصحة والنشاط والنضج العقلي والطموح .. والقيادة الواعية المسؤولة والمدركة .. والاسترخاء وانتظار الوصول إلى المحطة الأخيرة .. هي تجسيد للعلاقات الاجتماعية والنفسية لمراحل العمر المختلفة لهذا انشغل علماء النفس ، والاجتماع والتربية بتتبع حياة الانسان منذ لحظة الميلاد حتى ساعة الرحيل .. وتوقفوا أمام كل مرحلة منها متأملين كل جوانبها .. البيولوجية .. والنفسية .. والاجتماعية على السواء .

فالعمر له خصائص بيولوجية تتمثل في الجسد بكل مقوماته والأعضاء ووظائفها المختلفة ثم العقل بأبعاده وتطوراته ثم تلك العلاقة المركبة ما بين الجسم والعقل والتي تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى .

والعمر له خصائص نفسية ، فالجوانب الوجدانية والانفعالية والميول والاهتمامات ومراحل النمو النفسى تسير جنباً إلى جنب مع مراحل النمو الجسمى . فالطفولة لها بعد جسمى وبعد نفسى وكذلك المراهقة وبقية مراحل العمر المختلفة .

والعمر له خصائص اجتماعية تتمثل في التواصل مع الآخرين ، بدءاً بالأم في مراحل الطفولة المبكرة ثم الأب بعد ذلك فالأسرة فجماعة الأقران ثم الاتجاه نحو الجنس الآخر ثم تتسع الدائرة الاجتماعية باتساع التوجهات ومساحة الأدوار الاجتماعية التى يقوم بها الفرد . خلاصة الأمر ان كل مرحلة عمرية لها خصائصها البيولوجية والنفسية والاجتماعية المعبرة عنها والمفسرة لها .



وإذا توقفنا مع علماء النفس نجد انه ما من عالم نفسى يشار إليه بالبنان إلا وكانت له إسهامات أساسية في توصيف مراحل العمر ..

ففرويد .. ويونج .. وأدلر .. وأريك فروم .. وسوليفان .. وهورنى .. وكيرت ليفين .. وكوهلر .. وكثيرون غيرهم وضعوا بصمات أساسية في إبراز أهمية مراحل العمر .

ويتفق معظم علماء النفس على أن كل مرحلة تتأثر بما قبلها وتمهد لما بعدها من مراحل العمر . كما أن كل مرحلة عمرية تمثل مرحلة حرجة ، بمعنى أنها تحتاج إلى تكيف من نوع جديد يختلف عما كان الفرد قد تعود عليه من قبل . وبعض علماء النفس يرون أن الانتقال من مرحلة عمرية إلى مرحلة أخرى يمثل صدمة Trauma .. فعندما يخرج الطفل من بطن الأم يواجه صدمة الميلاد .

.. وعندما يحين موعد فطامه واستبعاده عن ثدى امه يواجه صدمة الفطام .

.. وإذا آن أوان تعليمه وذهب إلى المدرسة فهو يواجه صدمة جديدة ..

وهكذا تتوالى الصدمات في حياته صدمة بعد صدمة وكلما نجح بمساعدة أبويه في تلقى الصدمات الأولى زادت قدراته على تحمل الصدمات التالية ويشير أوثورنك إلى أن ما يحمى الفرد من الصراعات يعود إلى ما يسميه بالارادة المبدعة .. بينما يرى كيرت ليفين أن الأمر مرجعه إلى التأثير القوى والفعال الذى تمارسه العلاقات الانسانية في تشكيل شخصية الفرد .



ولعل أكثر من اهتم بمراحل العمر بعد فرويد هو عالم النفس اريك أريكسون .. ولقد قسم حياة الانسان منذ ميلاده حتى وفاته إلى ثمانية أقسام نوجزها فيما يلي

● **المرحلة الأولى :** والتي تبدأ من عام إلى عامين وأطلق عليها مرحلة الثقة مقابل الارتياب .

● **المرحلة الثانية :** والتي تبدأ من ثمانية عشر شهرا إلى سن

ثلاث أو أربع سنوات وأطلق عليها مرحلة الاستقلال الذاتى مقابل الخجل والتشكك .

● **المرحلة الثالثة :** والتي تبدأ من سن ثلاث سنوات إلى سن خمس سنوات وأطلق عليها مرحلة المبادأة مقابل الاحساس بالاثم .
● **المرحلة الرابعة :** أطلق عليها العلو أو التفوق مقابل الدونية .
● **المرحلة الخامسة :** هى مرحلة الهوية أو الذاتية مقابل التباس الأدوار وتناظر هذه المرحلة فترة المراهقة .

● **المرحلة السادسة :** هى مرحلة الألفة مقابل الوحدة أو العزلة .

● **المرحلة السابعة :** هى مرحلة التوالدية مقابل الركود .

● **المرحلة الثامنة :** هى مرحلة تكامل الذات مقابل اليأس .

وهكذا وضع أريكسون كل مرحلة على مفصل أحد جانبيه إيجابى والآخر سلبى ونحن نتحرك فى كل مرحلة ما بين الجانب السلبى أو الايجابى فلما نقرب من الألفة ونسعد بالعلاقات الاجتماعية أو نتجه إلى الوحدة والعزلة مثلاً . ولعل ما أعطى لتقسيم أريكسون أهمية خاصة لدى علماء النفس انه توصل إليها عن طريق استخدام الملاحظة الاكلينيكية ولم تكن مجرد تصور نظرى .

أمر آخر يذكر لأريكسون انه أول من أشار إلى أهمية مرحلة منتصف العمر وأول من حاول ان يشير إلى علاقة منتصف العمر بالازمة التى تشكلها وإليه يرجع فضل صك عبارة « أزمة منتصف العمر » .



ونتوقف الآن أمام سؤالنا الرئيسى الذى عنونا به هذا الفصل وهو

— لماذا منتصف العمر ؟

منتصف العمر مصطلح علمى نطلقه على دخول الفرد العقد الخامس من عمره تاركاً خلفه مرحلة الطفولة والمراهقة والشباب ..

وغالبا ما يكون هذا الفرد - ان كان ذكرا - قد تزوج وأصبح أبا واستقر في عمل واضح وأقام علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين .
وان كانت انثى تكون قد تزوجت وأنجبت وأصبح لحياتها ملامح واضحة وأهداف تسعى لتحقيقها سواء لها أو لأسرتها التي تقوم برعايتها

ويكاد يكون هناك اتجاه عام على ان منتصف العمر يشغل من عشر سنوات حتى خمس عشرة سنة من حياة الانسان .
لفينسون مثلا يقول : ان منتصف العمر من الخامسة والثلاثين حتى الخامسة والأربعين . وآخرين يرون انه يبدأ بعد الأربعين . ويتوقف البعض عند مدى طوله عشر سنوات ويمده البعض حتى يصل إلى عشرين عاما ..

وأنا أكثر ميلا إلى أن منتصف العمر يبدأ من الأربعين وينتهي عند الخامسة والخمسين في مدى زمني طوله خمسة عشر عاما . ويدفعني إلى هذا ملاحظاتي عبر سنوات طويلة ومتابعتي لبداية دخول أزمة منتصف العمر بخصائصها الواضحة والتي لا تخطئها العين ولا الحس الاكلينيكي والبدائيات ، والنهايات لمنتصف العمر ليست أرقاما مقدسة بل هي مجرد اجتهادات تختلف من عالم نفسى إلى آخر كما انها تختلف من مجتمع إلى آخر بل وتختلف في نفس المجتمع الواحد من بيئة اجتماعية إلى أخرى .

وتسبق المرأة الرجل في دخول منتصف العمر بعدة سنوات قليلة وتسبقه أيضا في الخروج منه بنفس هذا القدر من السنوات وأريد أن أنبه أن مفهوم العمر راح يتغير عاما بعد عام نتيجة لازدياد الرعاية الصحية والتطور الاجتماعى وارتفاع مستوى الحياة والخدمات والوعى الصحى والذي يتقدم عاما بعد عام .

كان وصول الفرد إلى الستين يعنى نهاية القدرة على العطاء منذ سنوات ولذلك كان من المنطقى الاحالة إلى المعاش عند بلوغ هذه السن

أما الآن فالصورة قد تغيرت كثيرا وأصبحنا نجد الكثيرين ممن بلغوا الستين لا يزال بهم من الطاقة والفتوة والنشاط والحركة ما يجعلنا نتصور أن سن الستين لم تعد كما كانت نهاية القدرة على العمل والعطاء .



واستكمالا لسؤالنا الرئيسى ثمة سؤال آخر يفرض نفسه علينا وليس ثمة مفر من الاجابة حتى تكتمل الصورة .

— ما الذى يربط ما بين دخول منتصف العمر وظهور بوادر أزمة بعينها نطلق عليها « أزمة منتصف العمر » ؟

الاجابة عن هذا السؤال تقتضى التوقف عند ابراز التغيرات التى تحدث لنا عند دخول منتصف العمر .

من المعروف أن الفرد بوصوله لمنتصف العمر يصل إلى قمة النضج بكل جوانبه وأشكاله .. وليس بعد الصعود إلى القمة حيث لا مهرب ولا مفر إلا النزول ، هكذا هى طبيعة الأشياء صعود يتبعه هبوط فما الذى يجرى لنا بعد هذا الصعود ؟

لقد أوضحت دراسات كثيرة ان كل أجهزة الجسم البيولوجية والفسىولوجية تتأثر بالتقدم بالعمر ويبدأ الانسان فى الاصابة بالأمراض التقليدية الخاصة بتقدم العمر .

فأمراض القلب والشرابين والسكر وارتفاع ضغط الدم يعرفها كثير ممن دخلوا منتصف العمر وأوشكوا على أن يعبروه

وضعف القلب وقلة دفعه للبدن وقلة نشاط الغدد الصماء فى افرازاتها للهرمونات وضعف الجسم والقابلية للعوى بالأمراض المعدية من علامات تلك المرحلة .

ويتغير مظهر الجلد الخارجى بوضوح فيفقد نعومته ويقل النشاط

الحركى . ويتأثر الجهاز العصبى المركزى بتقدم العمر وذلك لعدم وصول الدم إليه بكفاءة تامة . كما تصبح الحواس أقل حدة عن ذى قبل ، ولون العين يفقد بريقه ولمعانه ووظيفته إلى حد كبير .
وتتأثر حواس السمع بالاضمحلال .. هذه مجرد عينة لما يحدثه تقدم العمر من آثار بيولوجية وفسيولوجية .



أما عن الجوانب العقلية والمعرفية فحدث عنها ولا حرج .. ولقد أوضح فرويد أنه بعد سن الخمسين نجد أن مرونة العمليات الثقيلة التى يركز عليها العلاج النفسى تتسم بعدم المرونة والتصلب فى الشخصية ولذلك فهم يتسمون بجمود الآراء وصعوبة تغيير اتجاهاتهم النفسية .

وتؤكد دراسات كثيرة ان الذكاء يتأثر بالانخفاض والتدهور بعد الأربعين وان درجات الفرد على مقاييس الذكاء تنحدر وتضمحل تدريجاً .

وتتأثر الذاكرة ويتأثر الإدراك ويكثر النسيان ويعانى الفرد من كثرة الاجهاد العقلى ويشعر انه لم يعد كما كان .



ويتأثر السلوك الاجتماعى تأثراً واضحاً .. وينخفض مستوى الطموح ، وكذلك مستوى الدافعية وتزداد العزلة الاجتماعية . ويظهر نقص واضح فى درجة التفاعل الاجتماعى ودرجة الانسحاب من المجتمع ويؤكد كثير من الدراسات كثرة الأمراض النفسية والعقلية فى هذه المرحلة .

وتظهر مشكلات كثيرة من أهمها مشكلات عدم التوافق كالهروب من الواقع الاجتماعى إلى حياة من صنع الخيال ويلاحظ علماء النفس أن أبرز ما يسم الأفراد فى هذه المرحلة هو النكوص والارتداد إلى سنوات ما قبل الزواج فتنصرف الأم إلى الاهتمام بملبسها

وزينتها ، وقد يعتقد الرجل انه قادر على الزواج من امرأة شابة لكي يستعيد حياة البهجة فيقع فريسة للغواية والتضليل .



هى أزمة إذن بكل ما تعنيه كلمة أزمة .. أزمة على المستوى البيولوجى وأزمة على المستوى النفسى وأزمة على المستوى الاجتماعى .. يدخلها الانسان عند دخوله منتصف العمر فيواجه ما لم يكن فى الحسابان مواجهته ويبدأ فى الدخول فى معارك وجبهات ، كل معركة تتطلب جهدا وصبرا وطاقة وتحملا وكل جبهة تتطلب تسلحا ووعيا وقدرة على خوض الصعاب .. البعض يحارب ويعود منتصرا .. والبعض يحارب ويظل يخرج من معركة ليدخل إلى أخرى بلا نهاية والبعض يعجز عن تحديد الهدف ويفشل فى التأكد من صحة الاتجاه . فيجد نفسه واقفا فى مفترق الطرق .

الفصل

الثاني

أول
بيت موشا

الأزمة حالة صراع مؤقتة .. موقف
صعب يواجهه فيه الانسان تحديات
كثيرة .. أمر مفاجيء لم يكن يحسب له
حساب .. فجأة تجد نفسك بين فكي
كماشة .. وثمة شيء يعصرك ويضغط
عليك ويؤلمك .. فجأة يختل تقديرك
للأمور فلا تدري هل كنت مصيبا
أو مخطئا .. هل أحسنت التصرف
أو وقعت في الفشل والخيبة ؟

ساعاتها تبدأ مرة واحدة في اعادة تقييمك لكل مافات .. وتراجع
أبرز مراحل حياتك وما مر بك من أحداث .
هل هي صحوة . تماما كما لو كنت في غفوة ثم أفقت على واقع
مختلف لم تعد تراه من نفس الزاوية التي كنت تراه منها .. فإذا بك
تفطن إلى أشياء كثيرة راحت منك وأشياء أنت أهدرتها وفرص لم
تستفد منها . أصبح عقلك اسطوانة تدور ولا تتوقف ، أسئلة تتزاحم
وحدا بعد الآخر أسئلة لم تكن تخطر لك على بال من قبل .. أسئلة
تمس كل تفاصيل حياتك ولا تترك شيئا ..
— كيف .. ولماذا .. ؟ وهل ؟

إلى آخر تلك القائمة الطويلة من علامات الاستفهام التي لا تهدف
إلى الفهم بقدر ما تهدف إلى الحساب .. حساب دقيق . صعب ..
قاس .

أنت المتهم وأنت القاضى .. في نفس الوقت . وهما أنت ذا ممزق
بين ثلاثة .. الذى يجلس في الققص .. والذى يستعد لاصدار الحكم ..
والذى يصرخ مدافعا .

مسرحية تجرى أحداثها على خشبة مسرحك .. حيث لا يتوقف العرض .. ولا ينزل الستار .. فالأضواء مسلطة عليك .. والمخرج لا يرحم .. والنظارة نهمون ولا يملون .

حالة صراع مضنية .. تجعل البعض منا يهتز فيختل توازنه وتتناقض تصرفاته ويتلخبط كيانه فلا يعرف ماذا جرى له . يثور لأتفه الأشياء .. ويضيق ممن حوله .. ويسعى للانفراد بنفسه .. لم يعد الوجه الطليق .. ولا الملامح الباسمة ، ولا يسمع إلا الجملة المعتادة .

● جرى لك إيه .. أنت تغيرت خالص .. مالك ؟

وانت لا تستطيع أن تقصص عما بك .. فأنت تعلم انك لو فعلت ذلك فسوف يسخر منك الناس .. سوف يقولون لك :

● إيه الكلام العبيط ده .. اللي فات مات وبلاش تنبش في الماضي .

ولكن الجثة حين تنن في الداخل .. سوف يقولون

● انسى ..

ولكن من أين تجيء نعمة النسيان .. اجاباتهم لا تغنى ولا تمد يد المساعدة .

● ترى ماذا نفعل حين نقع في هذه الأزمة ؟

تتباين التصرفات وتختلف الاستجابات وتتنوع ردود الفعل .

● البعض منا يتحمل ويقاوم ويجاهد في اخفاء ما يمر به حتى لا يشعر أحد ممن حوله بما يجري داخله . ويحاول خلال هذه الأزمة ان يتجنب الناس .. يسعى للانعزال ويخلق الأسباب لكي يبتعد وينزوى مدة تطول أو تقصر ، وقد تستغرق هذه المدة .. سنة ..

سنتين وأحيانا ثلاثا أو أكثر يحملها على ظهره ويئن من ثقلها سنوات طوالا .. ولكنه دائما لا يتحدث عنها من قريب أو بعيد .

● آخرون يتقبلون الأمر بسهولة .. فيتحدثون عنها ويتحاورون مع من حولهم بشأنها .. فتتحف وطأتها خاصة عندما يجد من يستمع له ويشاركه إياها .

● البعض تتجه به وجهة أخرى .. ينغمس في العبادة والتدين فينفق وقته في الصلاة والتردد على المساجد وفعل الخير .

● البعض يهرب ويغرق في نشاط اجتماعي مكثف .. لقاءات . زيارات .. حفلات .. سفر .. ينشغل حتى لا يجد نفسه وحيدا فيعود للتفكير فيها .

● أما البعض الآخر بحكم ثقافتهم ووعيهم فانهم يتجهون إلى العيادات النفسية طلبا للعلاج .. وسعيا للنصح والمشورة ..



ونستقبلهم نحن مرحبين .. فهم زبائن يدقون بابنا .. بعض المعالجين يلتفتون إلى الأزمة فيبدأون البداية الصحيحة .

وبعضنا الآخر تستشكل عليه .. فيتوقف عند حدود كتابة الأدوية .. فالיום .. فالنيل .. انا فرانييل .. موتيفال .. ليبران .. نوبريم .. ترانكسين ..

وتتحول الأزمة إلى مرض .. وتزداد الوطأة ولا تخف ، فالأدوية لا تحل المشكلة .. بل على النقيض من ذلك قد تعمق الشعور بالمرض .. وتكرس الاعتماد على المعالج .. وتتهور الأمور يوما بعد يوم .. فسكة العلاج بالعقاقير ليست دائما سكة السلامة .. لأن أزمة منتصف العمر .. أزمة وليست مرضا .

وعلامات المرض النفسى — لو دققنا النظر — سوف نراها مختلفة عن أزمة منتصف العمر .. فالمرضى النفسى وان كانت معاناته قريبة من معاناة منتصف العمر .. إلا أن هناك محكات جوهرية تميز بينهما .

دعنا نتوقف أمام أبرز ملامح المريض النفسى .. حتى لا يختلط علينا الأمر ونقع فى المحذور .

● **أولاً :** من حيث التاريخ . فإن المريض النفسى يجلس على تاريخه .. حياته منذ ميلاده وطفولته ومراهقته وشبابه عليها بصمات المرض النفسى . القلق .. المعاناة .. الألم المستمر .. وجع القلب .. تعب الجسم .

لذلك لا يوجد مرض نفسى بلا تاريخ .. استعداد قديم تكشف عنه ظروف مهياة .. وما من مرة جلس أمامى مريض نفسى إلا واستطعنا أن نتتبع آثار مرضه ورجعنا إلى سنوات مبكرة من عمره

أما أزمة منتصف العمر .. فالأمور منذ البداية عادية . الحياة تسير سيرها الطبيعى ، ولا نستطيع غالباً ان نجد فى تاريخ الفرد ما يشير أو ينبىء بأن ثمة أزمة قادمة . لذلك فإن الأزمة تحدث فجأة .. تخرج واضحة الملامح وكأنها ولدت فى لحظة مكتملة مرة واحدة .. ولذلك فهى بلا تاريخ سابق من الاضطراب والتوتر والصدمات والأحداث .



دعنى اسرد لك حالة واقعية لاجد خيراً منها مثالا على ذلك .

عندما طالعت بطاقته التى قدمها لى كانت تحمل اسم رجل فى السادسة والاربعين يشغل وظيفة مرموقة فى احدى المحافظات تجعل منه صاحب سلطة واسعة .

عندما سألته :

— خير ان شاء الله ...؟

قال .

— مش عارف ابتدى منين.

قلت .

— من اللى انت جاي علشانته .

وبدأ يسرد قصته . من شهرين صحيت من النوم وملابسى مبللة
من الدموع .. دموعى لانتوقف .. وبكائى مستمر . فى تلك الليلة قبل
ان انام كنت عائدا من زيارة والدتى فى القاهرة .. وكانت آخر كلماتها
وانا اودعها عائدا لمقر عملى :

— بلاش يا بنى تظلم الناس .. حتعمل ايه لما تقابل ربنا .

وظلت كلماتها كالطبل تدوى فى أذنى .. انها تعلم اننى بحكم
وظيفتى اقسو على الجميع ولا ارحم احداً . منذ تخرجت فى كليتى
وعينت فى هذه الوظيفة التى تسمح لى بالقبض على الناس ، ومراقبتهم
والتحقيق معهم وحبسهم وانا لا اتورع عن تأديبهم وتخويفهم ..
حتى لقد اصبحت معروفا للجميع .. من يدخل مكتبى قضى عليه
بالذل والهوان صغيرا كان أو كبيرا ، متعلما كان أو جاهلا ، فقيرا كان
أو غنيا .. حتى صارت سمعتى فى هذا المجال تسبقنى فى كل مكان .

ورؤسائى معجبون ودائما يثنون على .. وعندما يعجزون يلجأون
الى .. وانا البعيع الذى يثير الرعب .

لم اكن أشعر بلذة وانا أعذب أو اهين .. كنت فقط اعلم ان تلك هى
الوسيلة التى تتيح لى استمرار التقدم والتفوق وتيسر لى الوصول الى
اعتراف المجرمين واخلافة المتمردين وقهر الخارجين على السلطة .

المهم .. لست اعرف لماذا طاردتني كلمات امي هذه المرة ولم يغمض لى جفن .. نمت ولم انم .. وشريط الذكريات يدور أمام عيني .. سنوات طويلة منذ تخرجى وحتى الآن وانا اقهر واتناول واجور واؤدب واخيف .. تفتكر كام واحد مر على وناله منى ماناله .. عشرة .. عشرين .. مائة .. عدد لا حصر له عبر ما يزيد على عشرين سنة وانا لا أتوقف . كم توسل لى البعض كى ارحمهم وانا أصم أذننى عن توسلاتهم .. كم بكى كثيرون ولم تهزنى دموعهم او تشغلنى صرخاتهم .

ومن الغريب انه فى هذه الليلة جلست اتذكر الوجوه والاسماء . والمهن .. والملاح . وكانى اقرأ من كتاب مسطور وكلمات امي تدوى فى اذننى .. واذا بيد حديدية تقبض على قلبى فتدمينى .. واذا بخوف هائل لا قبل لى بمواجهته او تخيله يجثم على صدرى . واذا بى مذعور .. خائف .. ضعيف .. مهزوز .. كل شىء ينهار تحتى وانا اتدحرج الى اسفل والآلام تفوق طاقتى .. والصداق يفتك برأسى وعرق غزير يتساقط منى .. وانا على وشك الاختناق .. على وشك الاغماء .. وكان كل ما يدور داخل من الذكريات شريطا يلف ببطء .. ويردد جملة واحدة .. ولكن ما أقسى حروفها واعمق معانيها .

— أروح من ربنا فين

رحت اصرخ بصوت مخنوق .. اروح من ربنا فين .. وعندما سرقنى النوم ظلت دموعى تنساب حتى استيقظت فى الصباح منهكا فاقدا القدرة والرغبة فى الذهاب الى عمل .. واعتكفت أصلى واستغفر ودموعى نهر لا يتوقف عن الجريان .. وعندما افتقدونى فى العمل وحضروا ليعرفوا سبب عدم مجيئى هالهم ما حدث لى . ولم يملكوا الامنحى اجازة مفتوحة . وهأنذا منذ ذلك الحين وانا ابكى باستمرار . وبحثت عن معين حتى نصحنى احد الأقرباء ان أجىء إليك

حالة مثالية ونموذج **لازمه منتصف العمر** ازمة الصحة المفاجئة التى واجهت صديقنا هذا .. وكان من الممكن ان يمضى الى نهاية عمره فى عمله هذا .. كما مضى كثيرون غيره .. دون ان يطرف له جفن . ولذا لا يصح ان نعتبر الازمة مرضا .. لان المريض يشعر بأنه منذ طفولته يعيش مشاعر غير عادية ويعانى من اشياء تستنفد طاقته وتعكر عليه صفو حياته باستمرار .

● **أمر ثان ..** وهو ان المرض النفسى عادة ما يأخذ اشكالا مختلفة وانواعا متباينة .. فبرغم ان القلق هو حجر الزاوية وهو الوقود الذى يحرك الماكينة .. الا ان السيارة لا تمضى فى طريق واحد ، فالمرضى النفسيون تتباين اعراضهم وتختلف اشكال مرضهم .

● **فالقلق** مرة يلبس ثوب الهستيريا بموديلاتھا المختلفة ، فتبدأ بانواع من العجز الحسى كالشعور بالتنميل او العجز الادراكى ، كأن يعمى الانسان فجأة لاسباب لا ترجع الى خلل فى وظيفة العين او يصيبه الصمم واذنه سليمة .. او العجز الحركى ، كأن يعجز عن المشى والوقوف او احتباس الصوت او تأخذ شكل الاختلافات الحيوية مثل القىء او الاسهال او الامساك او فقدان الشهية وقد تتخذ اشكالا اكثر تعقيدا . مثل النسيان والتجوال اثناء النوم وحالات الهروب وتعدد الشخصيات .

● **وقد يتخذ** المرض النفسى شكلا آخر مثل المخاوف المرضية ، كأن نخاف من الأماكن العالية أو المكشوفة أو نخاف من الألم أو الناس أو نخشى الأماكن المغلقة أو الجراثيم أو الوحدة والظلام والليل أو الزحام أو الأمراض المعدية أو الحيوانات والحشرات أو الموت .

● **وقد يتخذ** المرض النفسى صورة الوسواس القهرى . كأن تشغل أذهاننا أفكار ونوازع تبدو غريبة علينا وتضطر مجبرين إلى القيام بتصرفات لا تجلب لنا سعادة ولا تملك أن نتخلى عن القيام بها .

● وقد يتخذ المرض النفسى صورة الاكتئاب التفاعلى ، وهو نوع من الحزن أو القنوط يزيد فى نسبته عن الحادثة أو الواقعة التى خيبت الرجاء وتطول مدة الحزن عن الفترة المعتادة وتتركز الأعراض فى الحزن وقلة النشاط وتناقص الاهتمام والعجز عن العمل وانخفاض الطمأنينة النفسية .

● وفى حالات أخرى يتخذ المرض النفسى شكل الاختلالات النفسية الفسيولوجية ويظهر فى صور جلدية مثل التهاب الجلد أو عضلية مثل التهاب المفاصل وأوجاع الظهر أو تنفسية مثل الربو والتهاب الجيوب الأنفية أو دورية مثل ضغط الدم والصداع النصفى أو الذبحة الصدرية أو الدموية مثل النزيف أو معوية معدية مثل قرحة المعدة والاثنا عشر أو تناسلية بولية مثل اضطرابات الحيض، وهكذا نرى أن المريض النفسى يتلون ويتشكل فى أعراض كثيرة .. وأنواع متعددة .

أما أزمة منتصف العمر . فلا تختلف ولا تتنوع أعراضها .. أعراضها واحدة واستجاباتها متشابهة ، انها لحظة توقف .. لحظة توتر .. اضطراب .



● الفرق الثالث بين الأزمة والمرض النفسى يتلخص فى أن المرض النفسى غالبا ما ينفجر نتيجة تعرض الانسان لضغوط أو مشكلات أو صعوبات يعجز عن مواجهتها ، وهى قد تظهر فجأة أو تكون لها مقدمات كالسحب التى تنذر بسقوط المطر .. فال فشل والرسوب من المشكلات التى تدفع بالطلاب إلى براثن المرض النفسى .. وموت أحد الأبوين أو فقدان السند من أسباب الاضطراب لدى الأبناء . والمشكلات الزوجية والمشاحنات والطلاق كلها وراء الذهاب إلى العيادة النفسية .. والكوارث المادية والاجتماعية كالحروب لها دور

أيضا في هذا الاتجاه . المشكلات كثيرة ولا حصر لها لكنك غالبا ما تجد وراء ظهور المرض النفسى سببا مباشرا .

أما « أزمة منتصف العمر » فلا سبب ولا يحزنون تسأل عما حدث فلا تجد إجابة شافية .. فصديقنا الذى ذرف الدموع لم تكن كلمات أمه هى السبب .. لقد قال

— طول عمرها بتقول الكلام ده .. اشمعنى المرة دى °

كان صادقا وهو يطرح أزمته ويعبر عن حيرته .

الحكاية إذن محيرة . الانسان يعيش حياة عادية مستقرة وطبيعية وناجحة .. ثم مرة واحدة يؤخذ على غرة .

— يتاخذ على خيانة

كما عبرت لى سيدة مثقفة وهى تصف أزمته .

● وهناك معيار آخر يميز ما بين المرض النفسى وأزمة منتصف العمر .. المريض النفسى يعرف انه مريض ، وانه غير طبيعى ، ان ذلك ليس جديدا عليه ويعيش فى صراع غريب .. هل يكشف عن توتره وقلقه ويطلب العلاج أم لا ؟ .. ويظل فى هذا الصراع فترة طويلة إذن فمعرفة المريض بمرضه النفسى علامة واضحة عليه .

أما الأزمة فتمر بالكثيرين دون ان يفتنوا إليها خاصة من غير المتعلمين . انها تمر فيضطربون ولكن لا يدرون سبب هذا الاضطراب ولا يرجعون بصورة مباشرة لخلل فيهم . فالمريض النفسى يعجز بصورة أو بأخرى عن التكيف مع الآخرين . المجتمع .. والناس . والحياة . ويعى بأن عدم التكيف يرجع إلى سبب أساسى فيه . بينما من يمر بأزمة منتصف العمر فغالبا ما يفوت عليه ذلك .

تعب سفينتا الحياة بصورة طبيعية ، الريح هادئة والمياه ساكنة

والبوصلة سليمة والاتجاه صحيح .. ثم فجأة تسقط كل هذه القناعات .. فلا السفينة تنتمي إلينا .. ولا الاتجاه هو ما تسعى إليه ونقف في مفترق الطرق غارقين في بحار الحيرة متسائلين .. كيف .. ولماذا .. وليس ثمة اجابة تشفى الغليل .



أزمة **منتصف العمر** ليست بحال من الأحوال مرضا نفسيا .. ليس لها تاريخ كالمرض النفسى .. ومظاهرها وأعراضها واحدة تقريبا .. وليس من الضروري أن يكون وراء حدوثها ضغوط أو أحداث أو مشكلات .. كما أن أصحابها غالبا يكونون متوافقين ومتكيفين مع من حولهم ..

وأكبر خطأ يمكن أن نقع فيه حين يطرقون علينا أبوابنا نحن المعالجين النفسيين طلبا لمساعدتهم أن نعتبرهم مرضى وأن نشخص اضطرابهم على أنه قلق . أو اكتئاب .. نحن في هذه الحالة نلقى بهم في بئر عميقة كلها مخاطر وأهوال ويجدر بنا أن نتأملهم جيدا وننصت إليهم بفهم عميق

ساعتها سوف تكون المساعدة مختلفة .. وطريق الخروج من هذه الأزمة سهلا وميسورا ان شاء الله ..



الفصل

الثالث

الرجل ومنتصف العمر

رغم أن أزمة منتصف العمر في جوهرها واحدة .. الا أن ملامحها لدى الرجل تختلف عنها لدى المرأة .. وهذا يستدعي أن نفرّد فصلا خاصا للأزمة لدى كل منهما .. إن العوامل والظروف التي تشكل شخصية الرجل تختلف عنها لدى المرأة ، ولذلك فما يسعد المرأة ليس بالضرورة هو ما يسعد الرجل .. فبينما تعطى المرأة وزنا عاليا للمشاعر والعواطف والاستقرار الاسرى .. يعطى الرجل أهمية بالغّة للعمل والمهنة التي يزاولها ومدى التوفيق الذي يحالفه .. وهكذا تتباين الطموحات وتختلف التوجهات .

واذا توقفنا امام ابعاد أزمة منتصف العمر لدى الرجل فسوف يتوقف بنا قطارنا امام عدد من المحطات الرئيسة التي لامفر من الوقوف عندها .



أول محطة هي مدى النجاح الذي حققه في الحياة والذي ينصب بالدرجة الأولى على عمله الذي يركز عليه .. ومهامه التي يمارسها سواء أكان موظفا .. ام طبيبا .. مهندسا .. ام عاملا .. فلاحا أم أستاذ جامعة .. حرفيا أم فنانا .. والازمة ذات الصلة بالمهنة تكون قريبة من نهاية الطريقين .. النجاح الباهر أو الفشل الذريع .. فالنجاح

الباهر شأنه في ذلك شأن الفضل الذريع يثير التوتر ويفجر القلق العميق .. وكما لقيت رجالا وهم في عز ازمتهم يجلسون على عرش النجاح . كان الخوف يفتك بهم وكأن المستقبل يخبىء في طياته مخاطر لا قبل لهم بها ، فالخوف من الفضل ومن الاستمرار في مواصلة النجاح يفجر الازمة ويشعل نارها .



أعرف مديرا ناجحا في إحدى الشركات الاستثمارية التي كانت تقوم بصنع آلات التصوير وقد نجح صاحبنا باعتباره مديرا للمبيعات في أن يحقق أرقاما خيالية .. وكان دخله شهريا يفوق دخول من في عمره وفي موقعه أضعاف المرات .. كل شهر يجيء يحمل رقما أعلى .. ودخلا أكبر وأعجابا متزايدا وتقديرا وشهادات وحفلات وهو يجري ويلهث .. وكلما التقت الشركة في اجتماعاتها الدورية كان هو النجم الساطع بلامنازع .. يدور بعينه ليسجل نظرات إعجاب من رؤسائه .. ونظرات الغيظ من زملائه ..

ثم بدأت الازمة بتساؤلات راحت تدور في ذهنه :

— وأخرتها إيه ؟

— طيب لو الظروف الاقتصادية اتغيرت وانخفضت المبيعات

حتعمل إيه ؟

— طيب لو ظهرت شركة ثانية وقدمت أجهزة بأسعار أقل وإمكانات

أفضل حتروح فين ؟

— استمرت سلسلة التساؤلات ومعها غاضت الابتسامة وراح النوم

واضطرب القلب وهربت السعادة .

وبدا الذبول واضحا على الوجه والهالات السوداء حول العينين

وسقط في بحر الازمة



أما الفشل وسوء الحظ خاصة عندما يجرى بنا العمر ونجد
انفسنا فجأة وقد تخطينا الاربعين ولم نحقق مانرضى به .. فهو يفعل
بنا نفس فعل النجاح الباهر وينتهى بنا كذلك الى نفس المصير .



مهندس منذ تخرج في كليته سارت به المقادير سيرا غريبا . عمل
اول تخرجه بشركة للمقاولات وقضى بها حوالى سبع سنوات .
ونتيجة لظروف صعبة مرت بها الشركة تم الاستغناء عنه .. بعد ذلك
قرر السفر الى أحد البلاد العربية وعمل مندوبا بواحدة من الشركات .

ولكن لسوء الحظ جاء في وقت كانت سحب ازمة اقتصادية تبدو
بوادرها على هذا البلد ومكث خمس سنوات دون ان يحقق استقرارا
أو حتى مدخرات تبعث على الاطمئنان . وعاد مرة اخرى الى بلده وبدأ
العمل من جديد في إحدى الشركات الخاصة كمهندس تنفيذي ورغم
دخله المعقول الا أن موقعه كان بجوار المهندسين المتخرجين حديثا
سواء بسواء ، رغم خبرة تتجاوز الاثنى عشر عاما .. واستمر في هذه
الشركة أكثر من عشر سنوات أخرى ثم أغلقت الشركة أبوابها
وصفت اعمالها . ووجد نفسه في السابعة والاربعين من عمره بلا
عمل ولا تاريخ ولا استقرار وراح يمشى بخطوات متثاقلة في
اتجاه الازمة .



وتتعدد جوانب الازمة تبعا لرؤية كل رجل لذاته وتقييمه لانجازاته
ومدى قدرته على الاجابة على التساؤلات التى تطرح عليه .. فطموحاته
وما تحقق منها والقيمة الفعلية لما تحقق تفتح ثغرة في جدار الازمة ..
ومخاوف الصحة والمرض خاصة إذا بدأ يعانى من بعض المتاعب
الصحية .. أزمة قلبية .. ذبحة صدرية .. تضخم في الكبد .. تليف في

الرثتين .. سكر .. ضعف في الابصار .. وهن عام يصيب الصحة ..
وخوف يتضخم يوما بعد يوم .. وغالبا ما ينتهى إلى مواجهة الأزمة .



والعلاقات الزوجية غير المستقرة تدفع بنا نحو « هاوية الأزمة »
فاضطراب العلاقة مع الزوجة في ظروف لا يملك الزوج قرارا
بالانفصال أو يقدر على تكاليفه قد تدفع به دفعا إلى الأزمة .



منذ بداية زواجه منها وهو يأمل ان تعقل وتنضج وتتغير .. ولكن
يبدو أن عشمه فيها هو عشم ابليس في الجنة .. فهى كل يوم تزداد
حمقا وعنفا وعدوانا وغضباً رغم وجود ثلاثة أبناء نتاج سنوات
الزواج التى تجاوزت العشرين سنة .

جاءنى وهو ينزف هما وحرنا بلا توقف :

— أصبحت لا تقدم لى الطعام .. لا تجلس معى على مائدة واحدة ..
لا تذاكر لأولادها .. لا تهتم بشئونهم أو رعايتهم .. سليطة اللسان ..
شوهت علاقاتى بأسرتى وبأهلها .. أنا فى هم ونكد من عشرين سنة ..
معنديش مقدرة على تكاليف الطلاق وبرضه ميهونش على أولادى ..
كنت راضى ويتحمل والمركب ماشية .. لكن ما أعرفش ليه من اسبوع
مش طايق نفسى ودايما بفكر فى ايه الى رامينى على الذل ده . تقدر
تخرجنى من الأزمة الى أنا فيها ؟



وزوج آخر .. من يوم ما تزوج وهو يلعب بديله .. علاقاته
لا حصر لها .. أنواع وأشكال .. زميلات فى العمل .. صديقات زوجته ..
جاراته .. قريباته .. بل ووصل الأمر به إلى التقاطهن من الشوارع
ومواقف الأتوبيس والنوادر والفنادق .. ساعده على ذلك وسامته

ويسر حاله وانشغال زوجته بتربية الأولاد .. وفي آخر علاقة له وجد نفسه مواجهًا بامرأة لها نفس صفاته وظروفه وتوجهاته ونهمه وربما عدد العشاق .. واستيقظ على الأزمة وجاءنى يطلب المعونة .



وجه آخر للأزمة .. كان في بداية شبابه وهو طالب في الجامعة إحدى القيادات الطلابية .. ليله ونهاره منشغل بقضايا الحرية والعدالة الاجتماعية .. تؤرقه أزمات البلد ، وتقلقه مشكلات الناس . كان لا يفكر في نفسه مكرسا وقته وجهده للعمل العام .. وبعد تخرجه وجد مكانا بارزا في الحزب وعمل في إحدى الهيئات الهامة التي ضمنت له مكانة ودخلا متميزين .. ومع اتساع سلطاته وتزايد انجازاته بدأت تضيق دائرة العمل العام يوما بعد يوم .. وراحت تتسع المكاسب الشخصية والمصالح الخاصة .. قدم خدماته لأسرته بما لم تكن تحلم به .. وحقق مكاسب لنفسه تفوق الخيال .. شقق وشاليهات وأراض ورصيد يتضخم وثراء يجيء وبجهد قليل حتى أصبح من الأثرياء .

وفي أحد الاجتماعات الحزبية وهو يتحدث عن الضمير العام الذي تشوه .. وعن انفلاق الناس على مصالحهم .. وعن أزمات مصر المعقدة التي تحتاج إلى طهارة وإيثار ممن يتصدون لمواجهتها .. وجد نفسه يواجه غولا يوشك على التهامه .. ويتهمة بالتزيف والنفاق والانتهازية .. وجد نفسه عاريا وكان يظن أنه لا يزال يسير في نفس الطريق .. وبصعوبة سمعت تهدج صوته في التليفون وهو يذكر اسمه ويطلب موعدا .



زميل آخر أعرفه حق المعرفة .. بدأ حياته اشتراكيا ودفع ثمن انتمائه للاشتراكية سنوات عديدة في السجن ثم خرج مناضلا لم يتغير في دعوته من أجل الدفاع عن الكادحين .. عاد إلى زوجته وابنه

اللذين تحملا عذاب سنوات طويلة بسبب سجنه وبعده عنهما وبعدهما عنه .

وبعد سنوات استطاع ان يحقق استقرارا في عمله .. واختلفت بنا الطرق عدة سنوات فلم يسعدني لقائهُ حتى سمعت من صديق مشترك لنا انه تزوج مرة أخرى .. وتغيرت حياته .. وترك منزله القديم في شبرا ليعيش في جاردن سيتي .. وأصبح انسانا آخر يسعى للسلطة وقد حقق بعضها عندما أصبح رئيسا لاحدى الهيئات .. وقال صديقنا المشترك في مكالمة خاطفة .. انه يريدنى أن أذهب إليه للقاء هذا الصديق الغائب عنى منذ فترة .. وعندما مضيت إليهما فرحا واقتربت منه لأعانقه هالنى مارأيتة .. وجه شاحب ونظرات كسيرة وأزمة تتجمع سحبها في عينيه وتتساقط دموعا غزيرة .



وقد تنتهى **أزمة منتصف العمر** بخلل غير مفهوم في السلوك وتناقض في التصرفات مما يجعل من حولنا يفترون أفواههم دهشة مما طرأ علينا من تغير .



لا أنسى أسرة كاملة جاءتنى تطلب المساعدة .. زوجة فاضلة وأربعة أبناء .. ولدان يافعان وبنتان أنهتا تعليمهما وهما الآن في انتظار عمل مناسب وابن الحلال .
عندما سألت :

— يا ترى إيه المشكلة ؟

أجابوا فى صوت واحد ..

— بابا . مش عارفين جرى له ايه ..

ورحت استفسر .. وراحوا يجيبون .. وكيل وزارة طوال حياته متمسك بالأخلاق العالية مواظب على الشعائر الدينية .. أدى فريضة الحج أكثر من مرة .. هادئ .. قليل الكلام .. له طلبة مهيبة تجبر من

يقترّب منه أن يعمل ألف حساب وحساباً له .. كان أولاده يفتخرون به في كل مكان مثال للاب الرفيق بأولاده الحريص على استقرار أسرته .. أبرز صفاته الوقار .. الوقار في الحديث .. في الملبس .. في السلوك والتصرفات ..

ومنذ فترة قريبة لاحظ أبنائوه وزوجته بعض التغيرات التي لم يألّفوها وبعض التصرفات التي لم يعتادوا عليها .. الملابس أخذت ألوانها الزاهية تكتسح في طريقها الألوان الهادئة .. الموضة بدأ يتحدث عن أهمية مسابرة لها .. الأغاني الشبابية الصاخبة أخذت مكاناً أكبر بين شرائط أم كلثوم وعبد الوهاب بل راحت تزيجها رويداً رويداً .. ولم يقتصر الأمر على الملابس والأغاني بل جاوز ذلك إلى أمور غير معقولة .. عيناه أصبحتا تتلصصان في نهم على المرات والعابرات .. بعض الألفاظ الجنسية الخارجة أصبحت تفلت منه أثناء الحديث .. باختصار أصبح الرجل المهيب موضع سخرية سكان العمارة التي يقطنون بها والوزارة التي يعمل فيها ..

وجاءت الأسرة تتحدث عن أزمتها وتسعى لفهمها وقضيت زمناً اتحاور معهم عن أزمة منتصف العمر وكيف أن ما حدث لا يهم نموذج شائع ، وهي شكوى تقليدية نقرأها بانتظام في أبواب مشكلات القراء في الصحف والمجلات .



وفي هذا المجال أتذكر زوجة جاءتنى باكية تعلن عن مدى فجيعتها في زوجها ، رفيق العمر الذي تجاوز الخمسين وقد اكتشفت فجأة أنه تزوج عليها فتاة لا تزيد على عمر ابنته إلا قليلاً .. ثم أشارت إليه وكان يصحبها قائلة

— عايزاك تكشف عليه لأنه مش ممكن يكون اتصرف كدة وهو عاقل

كان الرجل يبتسم في هدوء وإن كانت ملامح وجهه تعكس قلقاً

واضحا .. واستأذنت زوجته ان أنفرد به قليلا ثم ترجع إلينا حينما أدعوها للرجوع .

وحين خرجت ساخطة بدأ يسترد أنفاسه كى يحاول أن يفسر اتهامات زوجته له بالجنون .
قال .

— أصدقك القول اننى لا أعرف تفسيراً لما حدث .. لقد تم الزواج وكأنه قدر لا بد من نفاذه .. وسأحكى لك كل شىء من البداية ..
وراح يسرد قصته فى تسلسل وترتيب .. منذ سنوات وهو يعيش حياة هادئة مستقرا فى عمله وأسرته وأصدقائه .. وعندما احتفلت أسرته ببلوغه الخمسين كان يعتقد انه وصل لقمة نجاحه وأقصى ما يتمناه .. الزوجة مخلصه ومحبة له ولأبنائها .. الأولاد موفقون فى حياتهم .. وهو قد حباه الله بالمركز الوظيفى الذى يحلم به وبالدخل الذى يكفيه ..

وعندما عينت سكرتيرة جديدة له من احدى خريجات الجامعة بدلا من سكرتيته المسافرة لم تكن تزيد فى نظره على ابنته التى على وشك التخرج .. لكنها كانت تتسم بقدر من الجرأة وخفة الدم وراحت منذ اليوم الأول تعيد تنظيم حياته وتتدخل فى كل التفاصيل . الملابس وحجرة المكتب وسير العمل وماذا يشرب ومتى .. كل ذلك وهو يستجيب ويبدى امتنانه والحياة تدب فى أوصاله بقوة والمشاعر تسرى فى الأوردة والشرابين .. وصورتها لا تبرح خياله ليل نهار .. وهو يقاوم .. ويتجاهل .. والبنت كلما دخلت عليه أشعلت النار وكلما خرجت من عنده تزداد لهيبا واشتعالا .

وظل أربعة شهور كاملة يدور والأفكار تطن فيه طنين النحل حول الزهور .. لا يرى غير وجهها ولا يسعده إلا ابتسامتها .. ولا يستريح إلا فى وجودها .. وأخيرا لم يجد بدا من عرض الزواج عليها وأدهش سرعة قبولها ..

ورحنا بعد ذلك معا نتأمل ما حدث وهو يطرح السؤال تلو السؤال :

— أليس من حقه أن يعيش ويمرح ويلهو ؟
 — أليس من حقه أن يستمتع بالصبا والجمال ؟
 — أليس الزواج رخصة شرعية ميسرة له فلماذا يمتنع عنها !
 وكلما اقتربنا من أزمة منتصف العمر ازداد وعيه وبانت له اجابات تساؤلاته في وضوح .. حتى تجمعت كل الخيوط في يده وتحدت كل الزوايا .. فإذا به يعترف ان زواجه كان نتيجة الوقوع في أزمة منتصف العمر ولم يكن نتاج احتياج حقيقى وانه قد تكشف له منذ الهولة الأولى مدى اتساع الفجوة بينه وبين زوجته الجديدة .. هذه الفجوة التى تتنبأ بمدى صعوبة الاستمرار في زواج لا يقف على أسس متينة من التوافق والتجانس والاكتمال ..



أزمة منتصف العمر ذات أوجه متعددة لدى الرجل .. هى أزمة الطموحات المهنية والاجتماعية .. أزمة النجاح والفشل .. أزمة صراعات العمل والدسائس والمكائد .. أزمة ركوب تيار العمل العام والسقوط في إسار الانتهازية .. أزمة النضج الأخلاقى وصحوة الضمير .. وهى أولا وأخيرا .. رجل يعيد حساباته في مختلف أوجه حياته فلا يرضى عنها ويطمع في التغيير ..

الفصل

الرابع

الحياة ومنتصف العمر

تتفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والبيئية في تجسيد أزمة منتصف العمر لدى المرأة في تركيبة فريدة .. ويؤدي هذا التفاعل إلى تعقيد للأزمة فيصبح وقعها أشد وطأة وأقسى ألما .. وأصعب تحملا . لذلك فمعاناة المرأة في أزمة منتصف العمر تحتاج إلى وعي وفهم كبيرين حتى يمكن أن تستبصر بجوانب هذه الأزمة لديها .

وغالبا ما تساعد الظروف في إبراز هذه الأزمة مبكرا عن الرجل .. فتدخل المرأة على مشارف هذه الأزمة قبل الرجل بخمس سنوات أو أكثر ..

وعندما تدخلها تسقط في برائتها وتضيع في متاهاتها وتشيع في كل جوانب حياتها ..

فبينما يعيش الرجل جانبا من حياته في أزمة ، نجد المرأة على النقيض من ذلك تغرق فيها من رأسها إلى أخمص قدميها . ولذلك فانها تقع في محنة شديدة وتغوص فيها حتى أعماقها فتتلون حياتها كلها بها . وكما يشير « أريكسون » فإنها أزمة وجود وهوية معا .. ودخول العوامل البيولوجية حلبة السباق في هذه الأزمة يجعل لها ايقاعا خاصا يميز المرأة ويضعف من قدرتها على المواجهة .

ويخطئ الكثيرون عندما تشغلهم العوامل البيولوجية فقط يرجعون كل الأعراض والمتاعب إليها . فذلك تسطيح للأزمة لأنها كثيرا ما تستمر بعد انتهاء تأثير العوامل البيولوجية .

من اليأس

ولقد درج الأطباء على وصف جانب فقط من هذه الأزمة والذي أصبح معروفا بسن اليأس ، معتمدين على ما يحدث للمرأة من تغيرات بيولوجية تبرز في انقطاع الطمث وبعض التغيرات الهرمونية .. ويرجعون كل اضطراب يظهر في سلوك المرأة إلى ما حدث لها من خلل بيولوجي ويصبح الحل على أيديهم — خاصة المتخصصين في أمراض النساء منهم — في كيفية تعويض النقص الذي حدث بقائمة من الأدوية والأغذية التي تخفف من آثار هذا التغير .

ولكن الأمر ليس مجرد تغيرات بيولوجية .. انه أبعد من ذلك وأعمق .. انها معادلة صعبة تتطلب التعرف على تفاعل العوامل الأربعة السابقة ، وتختلف نتيجة التفاعل وحجم كل عامل وتأثيره .

ولقد أوضحت دراسات كثيرة ان مجرد التغيرات البيولوجية وحدها لا تكفي لحدوث الأزمة خاصة عندما يتوافر للمرأة من المهام والأدوار ما يجعل مكانتها ترسخ داخل أسرتها ومجتمعها على السواء . فالمرأة الريفية تعبر التغيرات البيولوجية دون هموم تذكر .. وعندما ينقطع الطمث تكون قد تجاوزت دور الأنثى إلى دور الأم . أو دور الأم إلى دور الجدة .. صقلتها السنون وازدادت خبرة ونضجا ووعيا وأصبحت المرجع لبناتها المتزوجات وزوجات أبنائها ، تلعب دور القيادة بمهارة وفاعلية وتمر بها التغيرات البيولوجية دون معاناة .

وفي السنوات الأخيرة تبرز المجالات النسائية اهتماما مبالغا فيه حول أزمة سن اليأس .. منقبة في تفاصيل دقيقة .. نقص هرمون كذا .. أعراض انسحابية تتمثل في كذا ، ويصل الأمر بالكثير منها إلى تقديم وصفات دوائية وغذائية متوقفين عند هذا الحد سواء في تشخيصهم لأسباب المشكلة أو في عرضهم لأساليب علاجها .

الأمر أبعد من ذلك كما سوف يتبين لنا عندما نتجول على شاطئ

أزمة منتصف العمر لدى المرأة في جوانبها البيولوجية والنفسية والاجتماعية والبيئية .

سيرة التبر

تعطى المرأة وزنا كبيرا وأهمية بالغة لصورة الجسم لديها منذ الطفولة .. فالقوام الفتان والشعر الحرير والعيون الساحرة .. والوجه الخمرى والخدود التفاحى والجبين التاجى والخصر النحيل كل ذلك هو الحروف الاساسية فى بطاقتها .. تقدمها لمن حولها يقرأونها بإمعان ويعبرون عن فهمها بنظرات اعجابهم بهذا الجسم الجميل . وتظل المرأة طوال عمرها تلتقط هذه النظرات وتسجلها فى ذاكرتها تنبهر بكثرتها وتضيق وتتألم لندرتها أو غيابها . فهذا الجسد الذى تعتنى به عناية فائقة هو رمز أنوثتها وجوهر وجودها .

وما من امرأة إلا وتعرف مناطق القوة والابهار فى جسدها بكل تفاصيله « شعرها » فتحسن تصفيفه . « عيناها » فتركز الظلال عليهما لتبرز صفاءهما . « ابتسامتها » فتلونها بالأحمر الوردى لكى تشع دفئا واغراء وتفعل ذلك بكل اجزاء جسمها عرضا واهتماما « خلاصة هواية المرأة جسد » « مثير ملهم » .

فى دراسة حديثة اجراها المركز القومى للبحوث الاجتماعية حول « كيف يرى المصريون انفسهم » لم ير الرجل المصرى فى المرأة المصرية إلا جسدها « فكانت اعلى الصفات التى نالت أقصى التقديرات لديهم هى صفات « حلوة » « جميلة » « دلوعة » ولم يقف رجل واحد امام عقلها او دورها الاجتماعى بل كانت بالنسبة لهم مجرد « جسد » ولهذا فالمرأة عندها حق فى ان تنشغل بجسدها .

لكن الجسد مثل اشياء كثيرة يتغير بتغير العمر .. انه ينمو ويفتح فى مقتبل العمر ، ولكنه يبدأ فى الضمور . فى الاربعين او بعدها بقليل الشعر الاسود الذى كان كالليل اصبح يمتلىء بالنجوم فيبهت

سواده .. والقوام الذى كان غضا راحت تنسحب منه الحيوية وتكشف عن تجاعيد فى الوجه وتغضن فى الجلد وامتلأ يمحو الخطوط الجميلة ..

باختصار تكتشف المرأة أن جسدها قد خذلها .. ولم يعد سندا يعتمد عليه . واختلال صورة الجسم لديها يفتح عليها ابوابا من الهم والغم ، وعليها بعد ذلك ان تعيد كتابة بطاقتها من جديد بحروف اخرى جديدة .. وتنجح الكثيرات من النساء فى الحصول على بطاقة جديدة .. بطاقة الامومة .. بطاقة العمل الناجح .. بطاقة الزوجة المخلصة المتفانية .. بطاقات كثيرة تعبر بها بسلام من هذه الازمة .. ازمة صحوة الجسم . وليست كل المراكب تنجو من الاعصار .. اعصار تغير صورة الجسم .. فغالبا ما يفرق بعضها غرقا مريعا .. اما بالاصرار بالتمسك بالجسد وابرار ما بقى من القليل منه وتصبح على افواه الرجال « المتصابية » او بالاغراق فى اهماله وعدم العناية به فتصبح « أم قويق » وكلاهما تطرف فى الاستجابة وتعبير عن ازمة منتصف العمر .

الثبات والتغيير

وفى بعض الاحيان أثناء هذه التحولات التى تمر بالمرأة يقف بعض الرجال خلف الاشجار مخططين لوقوع فريسة فى الشبكة .. فحالة الخلل التى تعيشها المرأة خلال هذه المرحلة من العمر تجعل طاقاتها مشتتة وأفكارها مضطربة .. الانوثة تنسحب والهوية تضع .. ويعى بعض الخبثاء من الرجال بأبعاد هذا الخلل ويتابعون صاحبه بعين الاهتمام .. وتبدأ المؤامرة .. هى تتخذ اشكالا عديدة ولكنها ذات مضمون واحد .. وهدف لا خلاف عليه .. فريسة مشتتة ضعيفة . ولا ينقصها حتى تقع الا أن يوضع فى طريقها شبكة .. ولكل امرأة شبكة تصلح لها ولا تصلح لغيرها .



هل احكى لكم عن بعض الشباك الغربية والتي عندما سمعت تفاصيلها كنت اهتز لما لائين الفريسة عندما تطبق عليها الشباك سيدة في الخامسة والاربعين من عمرها .. امامها يسكن طالب في احدى الكليات ولم يتخرج بعد .. بدأ يحاصرها بنظرات الاعجاب وهى تقاوم وتصم اذنيها عن سماع كلماته .. وهو مثابر لا يمل .. وهى تستمتع مرغمة للثناء الذى يفدقه عليها .. سبعة شهور كاملة وهى لاتلين وهو لا يكل .. واخيرا قالت لنفسها :

— اما اشوف اخرته ايه ..

وبدأت تستمتع لكلمات الغزل وآهات الوله .. فى البداية بنظرات سخرية وعدم تصديق .. ثم تغير الامر واصبحت كلماته جزءا من حياتها وفقرة هامة من فقرات يومها ..

والصيد — رغم صغر عمره — يقترب بثبات والفريسة تضعف يوما بعد يوم .. وبدأت الخيوط تلتف حول رقبتها .. وبدأ الصعود الى الهاوية . اذا جاز لنا هذا الاستخدام .. نظرة راضية .. فابتسامة مرحبة .. فسلام .. فكلام .. فموعد .. فلقاء .. فعلاقة غير شرعية . ولما لم تحتمل البعد عنه طلبت الطلاق .. وتزوجته مهينة بمالها له سكنا مريحا وحياة لم يكن يحلم بها . وخلال ذلك هدمت بيتا كانت تحوطه السعادة .. وزوجا ضيع عمره فى الكفاح من اجل اسرته .. وابنا مازال يطلب العلم فى الجامعة .. وابنة فى نهاية المرحلة الثانوية .. كانت صدمتهم فى امهم قاسية والمهم مريعا وهى غارقة مع عريسها الصغير فى بحر من العسل ولما حقق الصيد اهدافه واكل وشبع من لحم الفريسة الطيب واراد ان يتخلص منها بعد ذلك افتعل معها خناقة حامية والقى عليها يمين الطلاق وتركها على قارعة الطريق بعد ان ضاع منها كل شىء ، الزوج المخلص والابناء المحبون والحياة الهادئة الوداعة .. وجاءتنى وهى على وشك الانهيار .



أم اخرى .. جاءت مع ابنتها ، وهى احدى طالباتى ، تشكو من الأم

شديدة في المعدة تنغص عليها حياتها .. وخلال عدة جلسات بدأت تتكشف المأساة .. تعيش مع ابنها الذى تخرج حديثا في الجامعة وابنتها تلميذتي اما الزوج فيعمل في بلد خليجي حتى يوفر لهم حياة مريحة .. وبدأت قصتها مع الصياد .. الكوافير الذى كان يمدح جمالها ويجتهد ليبرز ماتبقى منه في أبهى صورة .. وفي البداية سار الامر سيرا عاديا .. غزل تلقاه طبيعيا خاصة انها كانت والحق مثيرة وناضجة .. وبدأت بفعل الحصار تتغير .. وشمل التغير كل جوانب حياتها .. ملابسا .. طريقة مكياجها .. طريقة كلامها .. حركات سيرها .. حتى عادت مراهقة صغيرة لاتترك التليفون لحظة .. تتحدث في همس ووجنتاها محمرتان كما لو كانت لم تعرف الحب من قبل . وعاشت قصة حب طويلة مع الكوافير .. ولما اصابها الملل كعادة الاشياء غير الطبيعية .. بدأت قصة حب اخرى مع المحامى الذى يتولى قضاياهم .. وتغير الرجال ولم تتغير هي .. ولعل اهم ماقالته لى دون ان يطرف لها جفن :

انا مقدرش أعيش من غير حب وحين استبصرت عبر الجلسات انها تدفع ثمن رعونتها ألما شديدة في المعدة .. قالت .
— مش مهم .. كفاية انى أعيش حياتى .



وحكايات اخرى كثيرة كلها تدور حول ازمة منتصف العمر عند المرأة .. عندما يتغير الجسد وتشعر المرأة أن دنياها لم تعد هي الدنيا التى تعرفها .

ثيسته اثنته

وفي ظل هذه الازمة قد يدفع الزوج بزوجه الى طريق الهاوية دون ان يدري .. فغياب الاهتمام بالزوجة في هذه المرحلة من العمر .. والانشغال خارج البيت .. وتركها وحيدة يعجل بالسقوط ولنتوقف امام جانب من جوانب ازمة منتصف العمر حين يتكشف للزوجة ان

زوجها مفتون بامرأة اخرى ولم تعد تثير اهتمامه او رغبتة كما كانت من قبل .

مازلت اذكر وجهها الجميل وملامحها المريحة حين جلست أمامي وقالت :

- انا عايذة انتقم من زوجى .

ومضت تحكى قصتها معه .. زواج قام على حب اثمر ثلاثة ابناء كانت ترعاهم رعاية تفوق كل تصور .. كرس حياتها كلها لزوجها ولابنائها .. ويومها كله قائمة على خدمتهم من الصباح حتى سرقها النوم .. تستيقظ مبكرة لتعد إفطارهم وتوصل الاولاد للمدرسة وتعود بسرعة لتعد لهم طعام الغداء ثم ترجع لأخذهم بعد انتهاء الدراسة ثم تبدأ فى المذاكرة معهم حتى ينتهى كل واحد منهم من واجباته .. وتكون هى قد انهد حيلها فتخلد الى النوم .

اما الزوج فكان يعمل صباحا ومساء ويعود وهى فى سابع نومة وصدفة فى احدى الليالى استيقظت لتجده يهمس فى التليفون بكلمات غزل لإحدى زميلاته التى تعمل معه وانتظرت حتى انتهى من مكالمته وواجهته فلم يخجل او يرتدع .. بل اعلن انه حر فيما يفعل « واذا كان عجبك » وبدلا من المكالمات السرية اصبح يتلذذ بمكالمته امامها متفننا فى اغاظتها غير مقدر لمشاعرها .

وجاءتنى ساخطة غاضبة :

— قل لى هو عمل كده ليه .. هو فاهم انى كبرت وما بقتش جذابة .. طيب اوريه ازاي فيه ألف راجل يتمنانى .. ازاي أقدر أخونه مع الى أنا عايذاه وقدام عينيه زى ما بيعمل .
كانت على شفا حفرة أزمة منتصف العمر .. وحسنا فعلت بمجيئها قبل ان تسقط فيها .



وقصة أخرى .. كانت حياتها عادية كحياة آلاف
الأسر المنهكة بتوفير احتياجاتها الأساسية
وبتحقيق النجاح والاستقرار في رحلة الحياة .. ولم
تكن تشكو أو تضيق من شيء ، البنت تخرجت في
الجامعة بتفوق والولد أوشك ان يلحق بها والزوج
يعمل ليل نهار ليوافر أسباب الحياة ..

وهي الأخرى لم تتوقف عن العمل صباحا في احدى الوزارات
وبقية اليوم مع الأولاد .. وبدأت بوادر الأزمة حين تقدم للابنة عريس
يطلب يدها ويرغب في اتمام الزواج في وقت قصير .. وبدأت المناقشات
مع زوجها حول تجهيز البنت .. مناقشات هادئة أحيانا وحادة في
معظم الأحيان .. ولسوء الحظ كان زوجي حين يغضب يتفوه بالفاظ
قاسية تجرحها .. وكل يوم يتطور النقاش وينتهي بخناقة حامية تنام
على إثرها مقرحة الجفون دامعة العينين . وراحت في عملها تقص على
زميل لها بعضا من مشكلاتها العائلية .. وهو يستمع وإذا صمتت
يدفعها لكي تفضض عن همومها وآلامها وحزنها المكبوت .. مرة
يواسيها بكلمات ناعمة دافئة .. ومرة يمسح دموعها .. ومرة يربت
عليها بحنان .. وكل مرة تزداد جرعة الحنان حتى أصبح من
المستحيل أن تستغنى عنها .. ودلفت دون أن تشعر من الحنان إلى
الحب ومن الحب .. إلى وإلى وطأة أزمة منتصف العمر ..
وكانت تردد كلما مضينا قدما في أعماق أزمتها !

— غصب عني .. ما لقتش الحنان غير عنده وده الي أنا كنت
محتاجاه .

التوبجى شورو الحياة

ونعود للأبعاد الأربعة لازمة منتصف العمر لدى المرأة .. البعد البيولوجى وما ينتج عنه من تحولات فى جسم المرأة .. والبعد النفسى وما يجسده من خوف من هجر الحبيب وغياب السند وانخفاض رصيد المعجبين .. والبعد الاجتماعى وما يتضمنه من أشكال التواصل وخريطة العلاقات وأهمية الدور الاجتماعى الذى تقوم به .. والبعد البيئى ويتمثل فى الظروف الاقتصادية المحيطة بالمرأة ومدى فقر البيئة أو غناها بالمشيرات التى تجعل المرأة تشغل عما فى داخلها بالوقائع التى تحدث حولها .. غير أن هذه العوامل تتجسد فى قضية واحدة هى محور أزمة منتصف العمر عند المرأة وهى « الرجل محور حياة المرأة » .

المرأة لا تستطيع الحياة دون أن يكون هناك رجل فى حياتها تتحدث عنه وتنشغل به وتفكر فيه وتفخر به أمام صديقاتها . أذكر أن زميلة كانت لا تكف عن الحديث عن زوجها كلما جمعنا لقاء عن وسامته وذكائه ورقته من خلال كلامها عنه . وفى إحدى المناسبات الاجتماعية جمعتنا به الظروف فوجدناه انسانا آخر على نقىض ما كانت تتحدث به وكنت أتابع ما يدور فى ذهن زميلتنا ونحن نتحدث مع زوجها .. كان وجهها ممتعا وأنفاسها مضطربة .. لقد كانت تتحدث عن رجل تتخيله ولم يكن يتطابق من قريب أو بعيد مع زوجها الحقيقى .. وكنت أقدر أزمته وأعذرهما .. فالرجل محور حياة المرأة إن لم يكن له وجود فعلى صنعة فى خيالها على الصورة التى تتماناها . لهذا لابد أن تقدر أهمية وجود الرجل فى حياة المرأة ولا بد أن تفهم سر أزمته حين تشعر بخيبة أمل فيه .

هذه هي أبرز ملامح أزمة منتصف العمر عند المرأة .. جسد يتغير ويتجه إلى خذلانها .. ومعجبون يتناقصون يوما بعد يوم وظروف اجتماعية ترسخ وحدتها وتعمق حاجتها إلى رجل . وكما قلت في البداية معادلة صعبة وتركيبية فريدة تتفاعل فيها متغيرات كثيرة تفرز في النهاية امرأة مضطربة بعد أن كانت مستقرة .. خائفة بعد أن كانت آمنة .. تتخذ قراراتها في عجلة ولغير صالحها بعد أن كانت تحسن اتخاذ القرار المناسب لها ولغيرها .. ودون أن نجهد أنفسنا أو نطرح ما يعن لنا من أسئلة فإننا نستطيع أن نقرأ على ملامحها بيسر وسهولة أن هذه السيدة الجميلة .. قد دخلت منتصف العمر وسبحت في أزمتها .



الفصل

الخامس

ثُمَّ
يُثَلِّدُ السَّامِعِينَ

ما أشد وجع الإنسان حين يتوقف مرة
متسائلا :

— ترى ماهى نتيجة حصاد رحلة
كفاحه ونضاله عبر هذه السنوات
الطويلة ؟

وإذا به يصطدم باكتشافه أن كل ما
انتهى إليه هو قبض الريح .

ما أشد ألمك وألمى حين نعرق ونكدح من
أجل أحبابنا ونتصور أننا نسير في
الطريق الصحيح ، فإذا بنا وحدنا على
الطريق وهم قد تسللوا واختاروا طرقا
أخرى .

ما أقصى ان تصارع من اجل اعلاء قيم الحرية والخير ، وحين
نراجع رصيدنا في بنك الأبناء والأصدقاء فلانجد غير الباطل والشر
والخيانة . قد تكون مثل هذه الامور عادية لدى الكثيرين .. وقد تكون
صدمة مدوية للبعض لا يستطيعون بعدها الوقوف على اقدامهم .. اما
بعض النماذج المضيئة في حياتنا فتجاوز هذه السقطات وتعلو على
كل شيء حتى يتحقق الحلم بداخلها . فهي تصر وتثابر دون كلل
أو ملل وهم على اقتناع انه لا يصح الا الصحيح . لذلك فالإصرار لديهم
يولد اصرارا .. والمثابرة تفجر قوة دفع متجددة .. وتظل هذه الانطلاقة
حتى ندلف إلى مرحلة منتصف العمر .. عندها تبدأ المراجعة ويبدأ
الحساب .. عندها تروعا النتيجة وتذهلنا الخاتمة وتفجعنا النهايات
.. لماذا لم نستمر في الكفاح .. في التفاؤل .. في الأمل .. في الاصرار في
المثابرة .. لماذا خذلنا اقدامنا وسقطنا في أول حفرة .. لماذا حدث هذا

التوقف .. الاجابة غاية في الوضوح . لقد فتحت لنا ازمة منتصف العمر ابوابها ولم يكن هناك بد من الدخول .

ولأزمة منتصف العمر ابواب كثيرة .. وكل باب فوقه لافتة .. واللافتات مختلفة ومتنوعة .. والجميع يدخلون عبر هذه الابواب .. ولكن معظمنا لا يرى هذه اللافتة ولا ينشغل بها .. قلة هم الذين يقفون .. ويقرأون بامعان وتأن .. دعنا نتوقف امام احدى اللافتات الهامة على احد الابواب المفتوحة والمكتوب عليها جملة صغيرة .. ولكنها شديدة العمق .. شديدة التعبير عن ازمة منتصف العمر .. الجملة باختصار هي .

— « عندما يفتل العالم من حولك »

نعم لعلك فوجئت مثلي بهذا الخلل . هذا العبث الذى يحدث من حولنا على الرغم من حسن النوايا وشرف المقصد ونقاء السريرة . وهذا الخلل وذاك العبث اللذان لم نلتفت اليهما الا عندما قرعنا ابواب منتصف العمر وها نحن نقف امام احدى لافتاته .

شهادة

كان وجهه المتسامح وعيناه الحانيتان ونظراته التى تشيع الدفء تنفذ لكل القلوب بسهولة .. هو طبيب شهير واستاذ لامع واسهاماته العلمية بارزة في مجال تخصصه ووجهه مألوف لا يكاد يمر يوم الا ونلقاه على شاشه التلفزيون .

اتذكر اننى ما من مرة رافقته فيها في مكان ما الا التف حوله الناس مرحبين .. وهو يتلقى الاعجاب بمزيد من التواضع .. والحب بمزيد من الحب .. والاهتمام بمزيد من الاهتمام انه يدخل القلوب بلا استئذان ويجلس على عرشها بلا منافس وهو يستحق ذلك بجدارة فهو يمتلك من الصفات النبيلة التى قل ان تجتمع في شخص واحد .. فعله للخير لا حدود له .. عيادته المليئة بالمرضى معظمهم

بالمجان .. خدماته الاجتماعية واسهاماته في التنمية لا تتوقف .
القوافل الطبية هو على راسها .. والمشروعات الصحية في معظم قرى
مصر هو من ورائها ..

وكم قرية امضى فيها من ايام واسابيع منقطعا متفرغا لعلاج
المرضى وتوعية الفلاحين .. وهو دائما شعلة نشاط يستيقظ في
السادسة صباحا ليبدأ يومه بالقراءة ثم الاجتماعات والمحاضرات
واللقاءات والبرامج الاذاعية والتليفزيونية .. وعيادته مدرسة لكل
الاطباء الجدد وغير الاطباء يتعلمون ويدرسون ويلتقون على حب
مصر .. مصر المتجددة ابدا .

هذه هي ابرز ملامح استاذى وصديقى .. اما بقية الملامح فهي
اكثر اشراقا .. انه يعمل منذ عودته من امريكا بعد ان قضى بها اكثر
من عشر سنوات ليقدم احداث الطرق في العلاج .. واصطفى زميلا له
وجد فيه ما يبشر بالخير وانتقى تلاميذ تحسس بذرة واعده بداخلهم
واخلى فيلته الانيقة ليجعلها مستشفى ومؤسسة تعليمية سرعان
ما جذبت جماهير غفيرة من المتخصصين وغير المتخصصين . وكانت
عائلته الكبيرة تضم اخته وامه واربعة من الاخوة الذكور معظمهم في
مراكز مرموقة .. وتتكون أسرته الصغيرة من زوجته الاستاذة
الجامعية وابن وابنة اذ ذلك في بداية مراحل التعليم .. هذا هو كل
العالم الذي يحيط به وهو في خضم هذا العالم ربان السفينة التي
يقودها الى مرفأ الأمان ..

لم يكن يتوقف امام الفشل كثيرا وكما تعثر في حصة نحاها عن
طريقه واستمر في السير منتصب القامة مؤمنا بأهدافه واثقا من
النجاح متسلحا بالتفاؤل مطمئنا الى حسن المصير .

وكننت ملازما لخطاه منذ منتصف السبعينات وحتى الآن . وفي
العام الماضي سافرت معارا للعمل بإحدى الجامعات العربية
تلاحقنى كلماته .. ليتك لا تسافر .

وعندما عدت في الاجازة الصيفية كان هو اول من سعيت إلى سماع صوته في التلفزيون . طلبته أولا في العيادة فأخبروني انه في اجازة فلم اصدق فهو لا يتأخر ابدا عن مواعيده الثابتة ، وطلبته في البيت فردت على زوجته بانه مريض فلم املك الا ان آخذ سيارتى وأمضى إليه . كان يرقد على سريره وعندما تأملت ملامحه هالنى التغيير الذى اصابه .. وجه شاحب وجسد هزيل .. أزمة قلبية مباغته قالها في همس وهو يمضى بنظراته بعيدا ..

وجلسنا طوال الليل هو يتحدث وأنا انصت في ذهول وكلماته تدق في اذنى كالطبل !

— خلاص .. يبدو بعد كل التعب ده مفيش امل فى شىء . وانطلق يقلب فى صفحات تاريخه منذ البداية .. الصديق الذى انتقاه وسلمه الفيلا التى يمتلكها وحولها الى مستشفى يحققان من خلاله احلامهما معا .. ضحك عليه واستولى على كل شىء وحقق من دخله الملايين واشترى فى نفس موقع المستشفى أراضى كثيرة ومع ذلك الثراء الفاحش لم يشبع ولم يكتف ، بل لم يرد له هذه الفيلا رغم معرفته بحاجته الشديدة لها .. وهو رغم كل هذا الخداع لا ينطق كلمة سيئة عنه ولم ينقطع مرة عن السؤال عنه او يقصم العلاقة التى تربطهما . أما معظم تلاميذه الذين اصطفاهم وتفاعل بهم فكان المردود لا يكشف الا عن انتهازية وعلاقات مصلحة ذاتية زائلة .

وفى محيط الاسرة الصورة اكثر ايلاما واطلاما .. الاخوة طامعون فيه حتى اخوه الذى اشترك معه فى انشاء مركز طبى متقدم استحله لنفسه واستولى على كل شىء ، وأخته الوحيدة لا تلتقى بأحد الا وتسعى لتشويه صورته سلوكا وقولا .. ماذا تبقى له بعد ذلك ؟ . ابنه الذى سافر الى امريكا ليدرس ويحملة عبء مصروفاته الباهظة والذى انشغل بدينياه الجديدة ؟ أم ابنته التى تتخبط فى الدراسة ولم

يسيطع حتى الآن ان يحصل على المساوية العامة رغم دخولها
الامتحان عدة مرات .

قلت له : كل ذلك ليس بجديد .. وهى احداث شهدتها معك منذ
البداية وانت تناضل منذ اكثر من عشرين عاما ورغم كثرة الطعنات
فلم ارك يوما تتألم أو تهتز . ابتسم ابتسامته الصافية قائلا
- يا اخى انت ناسى انى عديت الخمسين .

كان معلما حتى وهو فى اضعف اللحظات .. لقد ذكرنى بأزمة
منتصف العمر التى وقف تحتها « عندما يخلت العالم من حولك » لقد
ضعفت قدرته على المقاومة وعندما تمعن فى كلماته الاخيرة وجدها
ليست الاكلمات سليمان الحكيم . الكل باطل وقبض الريح .



أما عير(*) فلقد انكفأت على وجهها وهى تخطو عتبة باب
منتصف العمر .. فى الثامنة والاربعين لا تزال ملامحها الجميلة تثير
الاهتمام والاعجاب وتكشف عن انثى فاتنة لا تزال تأخذ بلب
الجميع .

عندما بدأت حديثها معى قالت : هل تصدق اننى ادفع ثمن اخلاقى
العالية وتمسكى بالقيم النبيلة ثمنا يكاد يكلفنى حياتى كلها هذه
الأيام ٩

— هل تصدق اننى اكتشفت كم كنت غبية ولو كنت عملت زى
الناس ما كانش يبقى دا حالى .

وراحت تسرد قصتها منذ البداية .. قصة الصحوة التى جاءت
متأخرة .. جاءت وهى تقترب من الخمسين ..
فى اثناء دراستها الجامعية تعرفت على زميل لها وأحبته وحاربت

★ ليعذرني قارئى الكريم عندما يقرأ بعض الاسماء لمن جمعتنى بهم ازمة
منتصف العمر حتى يتحقق مزيد من الالفه والتواصل . وهذه الاسماء لا تتشابه
مع اسماء اصحابها الحقيقيين من قريب أو بعيد

العالم كله حتى يكلل حبهما بالزواج . هى من اسرة غنية تعيش فى فيلا فى مصر الجديدة وهو ابن رجل فقير يعيش فى حارة ضيقة من حوارى القلعة .. هى الابنة الوحيدة المدللة لأب مفتش عام فى وزارة التعليم وأم ثقافتها فرنسية ، وأخت لأخوين متفوقين فى الطب والهندسة . وهى فرد ضائع فى اسرة كثيرة العدد عاٹلها يعمل بائعا متجولا ويعيشون على هامش الحياة .. واصرت على ان يلتقى النقيضان وفرضت على ابيها ان يقبل زواجها منه ويوفر لهما الشقة والاثاث ، وانتقل صاحبنا الى مصر الجديدة لىبدأ حياة مختلفة لم يعرفها من قبل . ومنذ اليوم الاول وقفت معه الى جوار اسرته التى اعتبرتها منذ البداية امتدادا لأسرتها .

وقد عملت بإصرار على رفع مستوى اسرته وتغيير ظروفها الى واقع افضل . اخذت اخته الصغرى لتقيم معهما وبدأت تراعى اخوته الذكور وتقدم لهم ما يحتاجون من تكاليف ونفقات والكل يشكر وهى تتمتع فى صوت خفيض سعيدة بما صاروا اليه من تغيير . وبدأت الحياة تصفوا اكثر ، والاحلام تصبح اكثر جمالا وبهاء . اخوته وفقوا فى دراساتهم وبدأوا بمعاونتها فى الحصول على وظائف طبية . واخته التى تولت رعايتها سعت لتزويجها لزميل لها حدثته عن صفاتها وجمالها وسهلت له التعرف بها ومدحت له فى صفاتها حتى تقدم بطلب يدها .

أما زوجها حبيبها فكانت مساندتها له بلا حدود حتى اصبح بفضلها مديرا لامعا فى احدى الشركات الاستثمارية .. وكانت كلمات امها واييها عن عيوب زوجها تدخل من اذن لتخرج من الاذن الاخرى : - خذى بالك دا عايش على قلوبك ، انتى سايباه على حل شعره ما بيحيش عندك الا علشان ينام .

- دا مش واخد باله من اولاده ولا مهتم بيهم .
- وا ... وا وا ..

وهى تسمع وتعرف عنه أكثر مما يقولون . تعرف انه معتمد عليها تماما فى كل شىء .. مرتبه الكبير لا يدفع منه مليما واحدا فى البيت .. ملابسه الغالية تشتريها له قبل ان يطلبها .. حتى عندما يمرض احد ابنائهما فى منتصف الليل يرفض مجرد مرافقتها للطبيب ويتركها تذهب به وحدها وهو منشغل بمشاهدة فيلم او شريط راقص على الفيديو .

وكانت تقول لنفسها : كفايه انى حبيته واخذته اب لأولادى . ومنذ عام فكرت فى ترك الوظيفة التى تشغلها باحدى الوزارات لتتفرغ لمشروع خاص . لقد زهقت من حياتها الوظيفية الروتينية التى لم تتغير منذ اكثر من خمسة وعشرين عاما .. كانت تراجع حياتها وتسعى لبداية جديدة مختلفة .

اخذت اجازة لمدة عام ترتب فيه افكارها وتدرس فيه مشروعها الجديد .. وبدأت تعيد النظر الى كل شىء وهالها ما انتهت اليه . زوجها له عالمه الخاص الذى لا تعرفه ، سهراته اليومية وعلاقاته النسائية التى بدأت تتكشف خيوطها عبر مراقبتها لمكالماته الهامسة التى لم تكن تشغلها من قبل . وصدمةا بتهتكه وفجوره وأنانيته . وكان لابد من الصدام والمواجهة .. وكان موقفه منها مروعا .. تهجم عليها بالفاظه البذيئة بل ولم يتورع عن ضربها وقد فاجأها ذلك كله فإذا بها تنهار وتسقط دون أن يكلف نفسه عناء الاهتمام بها . وعندما جمعت أسرته .. أخوته الذين قامت برعايتهم ، وأخته التى احتضنتها حتى انتقلت من بيتها إلى عش الزوجية الذى لم تكن تحلم به . عندما جمعهم إذا بهم يسمعونها مالم تكن تتوقعه بحال من الأحوال . وبدأت الأزمة تتجسد تحت الالفة اللعينة .. عندما يختل العالم من حولك .



وأمضى معك متتبعاً الواقفين تحت الالفة فى انتظار ولوج أزمة

منتصف العمر . وألح معك ذا القامة الطويلة والجسد الرياضى المتين رغم تخطيه الخمسين بعامين .

منذ التحق بالعمل فى احدى الوزارات الهامة وهو نموذج مضى ومبهر . عبقرية فذة لا تتكرر واخلاص لا يعادله اخلاص فى التفرغ لعمله . لم يكن يعرف غير العمل عبادة متسلحا بأخلاق عالية جعلته موضع التقدير والاعزاز ، وبدأ نجمه يسطع وتوالت عليه الترقيات الاستثنائية تأكيدا لنجاحه وتفوقه وانجازاته التى أسهمت فى موضع السبق تفخر بما حققته عبر هذه السنين .

ولم يكن أمامه سوى خطوة واحدة لكى يكون على رأس المصلحة التى يرأسها .. وبدون مقدمات تم اختيار أحد الموظفين من المحاسبين ولم يكن هذا الموظف المحظوظ يمتلك أية مقومات تبرر هذا الاختيار ولم يكن أمام صديقنا إلا أحد أمرين !

— الاستسلام والعمل تحت رئاسته ، وهو من كان بالأمس يتلقى تعليماته .

— أو الاستقالة وخسارة كل شيء .

ولم يتردد لحظة وهو يكتب خطاب استقالته ويتجه إلى عيادتي ليحاورنى حول هذا العبث الذى يستثيرى من حوله ويكشف عن خلل كبير .

وأعترف اننى عبر الجلسات التى استمرت حوالى العام لم التق بشخص واسع الاطلاع عميق الثقافة مخلصا لعمله ولوطنه كصديقنا هذا . وكانت روايته للافته التى جلس تحتها تتسم بالوعى والشمول . ولعلنى أمل أن يتاح لى فى يوم ما أن أكتب قصته كاملة .. تلك القصة التى بهرتنى وأظن انها سوف تبهر الجميع .



لافتة .. « **عندما يفشل العالم من حولك** » تجسد أبعاد أزمة منتصف العمر فى صورة فريدة .. تكشف عن أزمة الانسان المنتصب

القامة المتمسك بالمبادئ والأخلاق العالية عندما يطعن في الظهر طعنة خسيصة .

تكشف عن ألم المباغثة حين تعطى بلا حدود لإنسان بلا حساب وعندما تراجع نفسك متسائلا لمن قدمت كل ذلك .. تصدمك الإجابة لقد أضعت عمرك عند من لا يستحقون .

تكشف عن أزمة رحلة العمر التي أفنيت فيها صحتك ووقتك وانت تظن ان رسالتك قد وصلت لين ارسلتها لهم ، فاذا بك تعرف بعد فوات الاوان انك لم تكن تنادى احياء ، أو أنه لا حياة لمن تنادى .

العالم مليء بالاخطاء والخطايا .. ولكننا لانلتفت لذلك غالبا إلا في منتصف العمر .. في مرحلة الحساب . وتحديد المكاسب والخسائر . في لحظة توقف لتتأمل خلفك وحولك قبل ان تواصل المسير في الطريق :

- أكان لابد ان تقف ؟ ..

- أكان لابد ان تتأمل عالمك الذي تعيشه ؟ .

- أكان لابد ان تراجع حسابات المكسب والخسارة ، الفشل

والنجاح ؟

- أكان لابد أن تقيم جهودك وعملك وقيمك ومبادئك ؟

ألم اقل انه لم يكن لك الخيار .. وانك مضطر بحكم وعيك وثقافتك ونظرتك العميقة .. وقبل ذلك كله وبعد ذلك كله بحكم دخولك منتصف العمر . وعندما طرقت الباب كانت في استقبالك الأزمة .. أزمة اختلال العالم من حولك .. أزمة العبث والتدهور .. أزمة الكل باطل وقبض الريح .



الفصل

السادس

إنهم يتدربون على

عندما وقف رئيس لجنة المناقشة
ليعلن بصوته الجمهورى حصولها على
درجة الدكتوراه فى الآداب بمرتبة
الشرف الأولى انفلتت منها نظرة عجلي
تتجه إليه .. زوجها كمال .. كان يجلس
منكمشابين المستمعين ملامحه باهتة
وملابسه كعادته تكشف عن ذوق
سقيم ونظرات عينيه مترددة غير
مستقرة مهزوزة .. لحظتها تمنى لو أن
الأرض انشقت وبلعته واختفى من
عالمها الذى شيدته بجهدا المستميت
عبر سنــــــــــــــــوات طويلة من المثابرة
والكفاح.

وعادت مرة اخرى لواقعها الجديد .. اليوم تضع اقدامها على عتبة
الجامعة استاذة ومعلمة .. سوف ينظر اليها الكل باحترام وتقدير
واعجاب .. علم غزير .. وشخصية قوية .. وكفاح صلب .. وأقدام
تمضى للامام دائما ولا تتراجع .
وهاهم حولها .. تلاميذها الذين تدرس لهم .. وزملائها الذين
لا يكفون عن الثناء عليها .. واساتذتها الذين يفخرون بأنها تتلمذت على
أيديهم .
وعادت تتأمل الوجوه من حولها .. وجوه لها ملامح واضحة
ونظرات نافذة .. الايادى تشد على يديها وعبارات التهنئة تنهال عليها :
- مبروك يادكتور .. مبروك .

ـ عقبال الاستاذية .

ـ احنا عاملين حفلة صغيرة علشان نحتفى بيكى .

وتمر الدقائق تبحت عنه فلا تجده بين من يلتفون حولها .. زوجها ابو ابنها الذى على وشك الانتهاء من الجامعة وابنتها التى على وشك دخولها .

وينتهى الاحتفاء بها فتمضى مع اسرتها عائدة الى البيت بعد عناء يوم طويل .. وتدخل شقتها فلا تجده ايضا وان كان ذلك لم يفاجئها ، ففي مثل هذا الوقت يكون مستغرقا فى لعب الطاولة وتدخين الشيشه ، والقاء النكت البذيئة ونشر التعليقات على المارات من امام المقهى .. هذا هو زوجها .

نعم .. زوجها الذى بهرأا عندما التقت به لأول مرة .. تذكر تفاصيل ذلك اليوم لانها محفورة فى ذاكرتها كرسوم الفراعنة على جدران معابدهم .

كانت فى الثانوية العامة .. وطلبت مدرسا لمساعدتها فى استيعاب اللغة الانجليزية التى تجد مشقة بالغة فى فهمها وجيء إليها به .. فى الخامسة والثلاثين ، عمره ضعف عمرها .. ريفى طيب القلب هادئ خجول .. ولا تدري لماذا استيقظت الانثى لديها عندما رأته لأول مرة هذا هو فارسها الذى تنتظره .. خريج كلية الآداب التى تحبها .. ومتخصص فى مجال يمنح صاحبة الشعور بالتفوق والخيلاء .

وسارت علاقتها فى طريق لم تكن تتخيل ان تمضى فيه بهذا اليسر والسهولة .. فبعد شهرين استطاعت ان تثير اهتمامه وتشغل باله .. وبعد خمسة شهور تقدم لخطبتها ورحبت به أسرتها الفقيرة .. وبعد الامتحان كان الفرح والزفاف وعش الزوجية .

وتوالت أفراحها .. فجاءت نتيجة الامتحان مذهلة لها .. تفوق غير

متوقع .. الأولى على مدرستها والعاشرة على الجميع .. واختارت كلية الآداب دون تردد .. وقسم اللغة الانجليزية من غير تفكير ..

وانطلقت في طريقها متفوقة .. لامعة .. متألقة .. وخلال دراستها الجامعية راحت شخصيتها تنضج على نار هادئة وسقطت قناعات كثيرة من حساباتها .. وأول هذه القناعات التي سقطت .. زوجها .. لم يعد الرجل الذى يثير فيها مشاعر الحب والانبهار بعد أن تكشف لها عالم جديد مليء بنماذج أخرى أكثر تفوقا وأكثر امتلاء وبروزا .. مثل استاذها ذلك الاسم الشهير سواء على مستوى التخصص أو على الساحة الثقافية للمجتمع .. الملتزم أبدا .. الانيق دوما .. المثابر بلا حدود .. القوى بلا تراجع .. هذا هو النموذج الذى دخل قلبها وأزاح كمال من مكانه ..

استاذها هو الذى أشعل فى داخلها نار الاصرار والعزيمة واستشراف المستقبل .. لقد شكل فى داخلها ملامح نجمة مبهرة وعالمه مبدعة وكأنها كانت على قدر معه فمضت معه من نجاح إلى نجاح ، ومن انجاز إلى انجاز .. فهى الأولى دائما .. معيدة .. فمدرسة مساعدة وها هى ذى ترتقى سلمة أخرى بعد حصولها على الدكتوراه .

— ترى أين كمال من كل هذا ؟

تراجع .. لم يعد يقوى على السير بجوارها .. اقصد لم يقو على الهولة والجرى فلم يسر مثل الآخرين .. تكشف عجزه وبان ضعفه .

بمجرد ان عينت معيدة وبدأ دخلها يزداد يوما بعد يوم وهو يعتمد عليها تماما . هى التى تشتري له السجائر حتى يدخنها معها وهى التى تشتري ملابسه وتدفع له مصروفات البيت .. ولما ازداد الدخل اشترت سيارة وأدخلت الأولاد مدارس خاصة ذات مصروفات باهظة .. وهو يأخذ ولا يعطى .. ينتظر ولا يبادر ، وعندما أراد أن يعبر عن مشاركته لها دخل المطبخ وقام بكل ماكانت تقوم به كزوجة فأصبح

هو الذى يعد الطعام ويفسل الملابس وينظف الشقة ويشترى الخضار .. وهى تخرج طول النهار سعيًا وراء المعرفة والرزق فإذا عادت جلس تحت أقدامها ينظر لها فى أعجاب وتبجيل . لقد انقلبت الآية رأسًا على عقب .

وراحت هى تتقدم وهو فى مكانه لا يتحرك .. لا .. بل راح يتدحرج إلى الخلف .. يتراجع .. راح يضيع وقته ما بين المدرسة وإعداد شئون البيت والمقهى .. وبدأ تراجعها يتخذ صورة مزرية .. كلما احتاج إلى نقود ولم تعطه إياها . مضى إلى زملائها فى الجامعة ليقترض منهم . أو إلى أزواج اخواتها أو أقربائها لم يترك أحدا من معارفها إلا ومد يده له .

كان دائما يقترض باسمها .. وكأنه لا يجد وسيلة لتشويه صورتها إلا بهذه الطريقة .. الدكتورة باعتانى لك عشان محتاجة ألف جنيه .. وعندما تدخل النقود جيبه تذوب إلى الأبد .. وتفاجأ هى بهذه الديون وتغضب وتلومه وتزجره ثم تدفع فى النهاية .

وكانت الأيام تخبىء لها مصيبة أخرى مع هذا الزوج الباهت .. مصيبة لم تكن فى الحسبان ولكنها زلزلت حياتها وقلبها رأسًا على عقب .. وأتذكر أنها عندما بدأت تحكى لى عن هذه الكارثة كانت تحمل فى يدها مجموعة من الصور والوثائق والخطابات حتى أصدقها فهى أغرب من الخيال كانت هذه الكارثة .. تسمى محمد نبيل .

كان دخوله فى حياتها مفاجئًا ومروعًا هز كيانه واستقرارها وأمنها .

ولنبدأ قصته معها من البداية .. شاب فى الخامسة والعشرين وهى فى ذلك الوقت تكبره بعشر سنوات على الأقل .. صديق لابن اختها .. مفتول العضلات ذو بنية رياضية قوية .. إلى جانب أنه ثرى يمتلك عزبة وعمارة ويعيش حياته لاهيا منطلقًا . تتذكر عندما التقت به لأول

مرة في النادي التي تعودت أن تسترخي فيه قليلا من همومها والتي أصبحت عضوا مرموقا فيه ..

ترى ماذا يريد منى هذا المجنون .. انه يكاد يلتهمني بعينه .. وعندما عادت إلى البيت جرت إلى حجرتها لتخلع ثيابها وتنظر إلى جسدها .. جسدها الذي نسيت في خضم انشغالها بالدراسة ورحلة التفوق والمعاناة ..

ودعنى عند هذه النقطة أصفها لك بعيني رجل حتى لا تظن انها مبالغه .. انثى بيضاء ذات شعر ناعم غزير وأسود ووجه مدور تذكرك بالمهرة البيضاء .. جسد مخروطى بمقاييس مثالية . ورشاقة في الحركة كرشاقة راقصات الباليه ونعومة فائقة سواء في ملمس يدها أو فيما تبدو عليه بشرتها البيضاء .. أصابع رقيقة وساقان تحفطان عندما تضع رجلا على رجل لا بد أن ثمة شيئا سوف يهتز فيك .. أو ربما كما عبر نزار قباني .. تزلزل روحى من أركانها .. ولقد زلزلت هى محمد نبيل ويبدو انه ليس وراء الزلازل سوى الخراب .

قالت لى في همس ' لم أكن أسمع لأنوثتى ان ترفع صوتها مرة .. كنت أخفى كنوزى الأنثوية في ثيابى المحتشمة وصوتى القوى وانشغالى بالدراسة والبحث العلمى . ولعلك لا تصدق ان زوجى عندما كان يحاصرني متوسلا راجيا أن أسمع له بامتلاكى كنت أترك نفسى له متفرجة عليه .. كنت ساعتها أسرح في رجل آخر .. استاذى ذى القامة السامقة والشخصية المبهرة والاسم الرنان .

ونمضى بقصتها مع محمد نبيل إلى النهاية .. في اليوم التالى وهى تلقى محاضرتها لطلاب السنة الرابعة كان يجلس في الصفوف الأولى وعندما لمحته لم تهتم وتجاهلته .. وفي نهاية اليوم كان يسير خلفها بسيارته خطوة خطوة .. وقالت لنفسها . بكرة يزهق ويمشى لما ما يلاقيش استجابة .

وفي اليوم الثالث ذهلت حين وجدته في بيتها مع زوجها كمال

يلعبان الورق وكأنهما أصدقاء منذ زمن .. وبدأ يتردد على البيت وهى لا تبدى اهتماما وتقضى معظم الوقت فى وجوده حبيسة غرفتها .. وعندما أصبح ملازما للبيت نبهت زوجها فلم يهتم .. وراح محمد نبيل يطاردها صباحا ومساء لا يكل ولا يمل من البيت للجامعة ومن الجامعة للنادى ومن النادى للبيت وهى تزجره مرة وتعنفه أخرى حتى ضاقت بالأمر .

واشتكت منه لطوب الأرض .. لوالدته فلم تفعل شيئا .. لحرس الجامعة الذى اكتفى بأخذ تعهد عليه وهدوئه بالفصل .. لمباحث أمن الدولة حيث أجرت معه تحقيقا .. ولقسم الشرطة التابعة له فاكتفوا بتوقيعه على محضر .. وهو لايهتم ولايرتدع .

وجاءت النجدة من السماء .. حيث لا مهرب من الله إلا إليه . طلبتها إحدى الجامعات العربية للتدريس بها .. ووجدت فى السفر فرصة خلاص لا تتكرر .. وفى سرية تامة أنهت اجراءات سفرها وحملت معها ابنها وابنتها ومضت فى هدوء .. ولأول مرة منذ سنة تنام ملء عيونها فلا تفزع من كابوس وتجلس فى هدوء حيث الأمان والبعد عن أولئك الذين صدمت فيهم صدمة أليمة . وبمجرد وصولها أرسلت له ورقة الطلاق موكلة محاميتها لكى يفض الاشتباك ويخرج عن حياتها ذلك الكابوس الذى كان يجثم على صدرها .

ولم تكن اجراءات انفصالها عن محمد نبيل سهلة فقد مكثت سنتين كاملتين لا تستطيع العودة بأولادها خوفا من بطشه . وفى هذا البلد الخليجى راحت تستعيد هدوءها وتعيد النظر إلى حياتها وترجع مرة أخرى إلى مستواها العلمى الذى اهتز وإلى روح المثابرة والكفاح وانشغلت بتربية ابنها وابنتها وتوفير مسكن يليق بها وبهما ولكنها وهى تتجاوز الخامسة والأربعين وقد عادت حياتها إلى الصورة التى تحبها .. كانت مستغرقة فى حزن عميق .. حزن ألقى بظلاله الكثيبة على وجهها الجميل .

سألتني بعد ما قصت على قصتها الطويلة :

— ما سر أزمتي الآن .. كل ما حكيتك لك كان وانتهى .. قلت لها وعلى وجهها ترسم علامات الدهشة .

— كنت تسبقين من معك .. أنت تمضين وهم يسرون في الاتجاه المضاد .. لقد كانوا يتراجعون خلفك .



هذه لافتة أخرى من لافتات أزمة منتصف العمر . فعندما نمتلك الاصرار وروح المثابرة ونصر على السير في الطريق الذي اخترناه ونقطع مراحل مرحلة مرحلة ، ننسى ان من كان معنا في بداية الطريق لم يعد معنا في نهايته . لقد خذلتهم قدماء فلم يكمل المسير .. وحين نتوقف لنبحث عن الآخرين أولئك الذين نحبههم ونطمئن إليهم .. إذا بهم على مسافة بعيدة لا نستطيع معها أن نرجع إليهم ولا يملكون هم القوة ليمضوا إلينا ..

ونسأل . لماذا يتراجعون ويجيء الألم وتجيء المعاناة وتجيء أزمة منتصف العمر .

وقد يرد سائل آخر . لماذا لا نبحث عن غيرهم . الذنب ليس ذنبنا فلماذا نتعذب من أجلهم ؟

وحين نفكر فاننا نجيب . اننا لا نستطيع تغيير أحبابنا بسهولة كما نغير ثيابنا .. فالارتباط العاطفي يظل قائما معهم والتفكير لعقولنا يقف ضدهم .. ونتمزق نحن ما بين العقل والعاطفة .. نحبههم .. ولكنهم لم يعودوا صالحين للارتباط بنا .. أصبحنا في واد وهم في واد آخر وقد أنهدم ما بيننا من جسور .. وليس من السهل إيجاد البديل ..

لقد حاولت صاحبتنا بطة قصتنا هذه البحث عن رجل تحتمي في ظله فأحرقها وهج الشمس .. كل واحد كان يقترب منها كانت لديه

مطامعه وأهدافه .. كل من يعرف انها مطلقة وتقيم وحدها إلا واحتال لكي يبيثها مشاعره وحببه الذي انبثق فجأة . حكمت لى عن لواء شرطة جاورته مرة في الطائرة من القاهرة حتى محل عملها وما ان وصلت البيت حتى كان جرس تليفونها يدق معلنا إياها حبه ورغبته الشديدة في الزواج منها .. وكانت على يقين ان تلك المشاعر زائفة وانها تقترب من زير نساء يسعى لايقاعها في شبابه . وخلال تلك السنوات الأربع التي قضتها في ذلك البلد لم توفق في العثور على رجل ينهى وحدتها .. رغم انها كانت تدعو ربها في صلاتها وقيامها ان يهيىء لها من يعوضها عن معاناتها القاسية ويحقق لها بعض أحلامها .

وعندما عادت إلى القاهرة وطرقت باب عيادتي كانت ملامح أزمة منتصف العمر جليلة في نظراتها الحائرة ووجهها المتألم وكلماتها المحبطة .

وأثناء جلسائنا التي استمرت ما يقرب من عام كامل راحت تكشف عن أحزانها وطموحاتها .. راحت تلتفت إلى جوهر أزمتها يوما بعد يوم .. وعندما استطاعت أن تقف على أرض صلبة عازمة على أن تمضى في طريق البحث عن رفيق لا يتراجع خلفها وحبيب لديه القدرة على أن يمضى معها ويشاركها رحلتها ويقاسمها حياتها .. ساعته فقط كان وجهها يشع بهاء صافيا رائقا كمياء بحيرة عذبة .. وكانت نظرات عينها تشيع حنانا ورضا وإصرارا .. وكان جسدها الفاتن منسجما لأول مرة مع شخصية الأستاذة العالمة .. كانت مزيجا فريدا من الأنثى الفاتنة والعالمة المبهرة ..

لقد نجحنا معا في تحقيق مصالحة خاصة بين الأنثى والأستاذ .. ومضت في طريقها تعمل بهمة في تربية أبنائها وفي تدعيم مكانتها العلمية بالجامعة وتعيش على أمل أن يطرق بابها رجل آخر غير الذين بدأت معهم حياتها . رجل يمتلك القدرة على ان يستوعب طموحها ويسعد به . ويقدر نقاء سريرتها ويتطهر في مياهاها العذبة ويسعد

بأنوثتها ويغترف من كنوزها الثرية ، تلك الأنوثة التي تروى الظمأ
وتشبع الجائع وتفيض على الجميع .

لعلك تعذرني قارئى العزيز عندما كرسى هذا الفصل كله لها ..
فهى نموذج لا يتكرر لأزمة منتصف العمر حين يفجرها تراجع
الأحباب من خلفك فيفجعك عجزهم ويسوؤك عدم لحاقهم بك ويعز
عليك اهدار ما حققته وهدم ما بنيتة حتى تنكص راجعا إليهم فتقع
بين فكى كماشة قاسية .. اعنى أزمة منتصف العمر .



الفصل

السابع

حين يثيب النـ

جاء رنين جرس التليفون متصلا على
غير العادة أعقبته كلمات بالإنجليزية :
— مكالمة لك من هولندا .

وحين بدأت ألملم ما يصل إلى أذنى
كانت عباراتها القادمة من بعيد :

— أنت لا تعرفنى . اسمى رجاء ..
سأصل إلى القاهرة غدا ، هل يمكن أن
أحدد موعدا عاجلا لى معك بعد غد ؟

رحت أتفحص ملامحها حين جلست أمامى .. كانت ممثلة إلى
حد ما ، تعكس ملامح وجهها صورة امرأة حادة عركت الحياة جيدا
وان كان جسدها ينبض بالأنوثة ويضج بالحياة . جلست أستمع
ثلاث ساعات متصلة لرحلة طويلة تستحق أن تسجل كنموذج مجسد
لأزمة منتصف العمر تحت لافتة أخرى من اللافتات العديدة التى
وقفنا تحتها ..



هى الابنة الوحيدة لأسرة تتكون من خمسة أفراد على رأسها
والدها الذى كان يعمل مديرا بالتعليم وأمها ربة بيت متفرغة لرعاية
أولادها وبقية الأسرة تشملها هى وولدين غيرها .

كانت هى آخر العنقود وانصب اهتمام الجميع عليها ، الأب والأم
والأخوين جميعا .. ورغم هذا الاهتمام وهذه الرعاية بل وهذا التدليل
عبرت مراحل تعليمها جميعا كلها بنجاح حتى تخرجت فى إحدى
كليات التربية وبعد تخرجها بقليل تقدم لها عريس مناسب يعمل فى
إدارة العلاقات العامة بإحدى المؤسسات وشده إليها أناقته وحلو
حديثه فقبلت زواجه على الفور وعاشت سبع سنوات تنهل من الحب

والسعادة مع زوجها وخلال هذه السنوات كانت رعاية أبيها وأمها ترسخ من سعادتها واستقرارها وإن كان ثمة شيء وحيد هو الذي ينغص عليها سعادتها وإن لم تكن تتوقف أمامه طويلا .. كان ذلك عدم انجابها طوال هذه السنين .

ولم يكن يبدو على زوجها أى ضيق أو تعاسة .. بل دائما كان يهون عليها الأمر حتى تناست هذا الموضوع وألقته وراء ظهرها .

وفجأة وعلى غير توقع وجدت زوجها يتخلى عنها ويعزل ذلك بعدم الانجاب وبرغبته الملحة في ولد يملأ عليه حياته .. كانت المفاجأة قاسية فلقد وثقت فيه ثقة لا يمكن أن تهتز وشعور بالأمان جعلها تغمض عينيها في استرخاء .

ورغم قسوة الصدمة استطاعت بمساعدة أبيها أن تتجاوزها بل ولم يمض شهران إلا وجاءها الفرج في صورة عقد للتدريس بإحدى دول الخليج وهناك قضت خمس سنوات راضية بحياتها منشغلة عن الزواج فلقد كانت تعلم أنها لم تنجب وتعى مدى حاجة الرجال للأبناء .

وفي إحدى الأجازات الصيفية تقدم لها أخو صديقتها المقربة إليها وبالحاح متصل قبلت أن تجلس معه فوجدته شابا متدينا وسعدت عندما أخبرها أنه يحبها منذ أن كانت طالبة ولما لم يكن لديه ما يكفيه للتقدم إليها هاجر إلى هولندا حتى استطاع أن يحصل على الجنسية وعلى عمل ثابت ودخل معقول وعندها كان يدعوه ربه أن ييسر له زواجها منه خاصة انه كان يعرف بتفاصيل كل الأزمات التي مرت بها ويتابع أخبارها بانتظام .

ودعاها لمشاركتة في حياة جديدة في مهجره البعيد وطمأنها أنه يعرف حكاية عدم الانجاب وهو موضوع لا يمثل لديه أية أهمية وكل ما يتمناه ان يضم بين ذراعيه من عاش يحبها دون أن تدري أكثر من سبعة عشر عاما ولم يفكر لحظة واحدة في الاقتران بغيرها . وحين

خلت بنفسها كانت كل المؤثرات تبعث على الاطمئنان .
وبعد زفافها إليه مضت معه إلى هولندا وبمجرد وصولها سعت إلى عمل ووفقت في الحصول على وظيفة مدرسة في مدرسة لتعليم العربية للهولنديين ذات راتب مجز بما جعلها تبدأ حياتها معه مستقرة إلى حد ما . وحين يجيء الصيف كانت تعود إلى القاهرة لتقضيه بين أحضان أبيها وأمها وتنهل من حبهما ثم تعاود رحلة المهجر من جديد .

ومضت بهما الحياة وليس ثمة ما يقلق غير ما لاحظته على زوجها من استغراق في التدين يتزايد يوما بعد يوم وفي اصراره على قضاء معظم وقت فراغه في المسجد البعيد
وبدأت الأمور تتدهور وتسوء علاقتها بزوجها بعد أن انقطع عن عمله بحجة التفرغ للعبادة .. وراح يكثر من المبيت في المسجد تحت دعوى الاعتكاف ثم فاجأها ذات يوم بعزمه على السفر مع رفاقه إلى باكستان استجابة لداعي الجهاد . وغاب عنها عاما كاملا عاد بعده رافضا العودة إلى العمل متفرغا للجهاد والتبشير مكتفيا بما تقدمه الدولة من اعانات للعاطلين .

ولم يكن ثمة مفر من أن تنفصل عنه وتطلب الطلاق بعد ما لم يعد له وجود فعلي في حياتها وعرض استقرارها وأمنها لمخاطر لم تكن في الحسبان ..

واستقلت في سكن منفصل عازمة على أن تعالج ما أصابها من جراح بالغة العمق . وفي ظل هذا أتاها من ينعى لها أباه وأمها في أقل من خمسة أسابيع منذ طلاقها فلم تعد تقوى على الوقوف على قدميها ولم تشعر إلا وهي أسيرة الحزن والقلق حبيسة البيت بعد أن داهمها الاكتئاب .

وحاول الطبيب النفسي انقاذها من براثته بمجموعة من مضادات الاكتئاب لم تجد معها نفعا ولم تخرجها من أحزانها ولا من عجزها

عن العودة إلى التدريس فما كان من طبيبها إلا أن أشار عليها باللجوء إلى معالج نفسي من بنى وطنها حتى تتجاوز مشاعر الغربة ويسهل توجيهها نحو الشفاء .

ولقد بنيت تشخيص حالتها في البداية على أساس ان الأسباب وراء اكتئابها هى فشلها مرتين في الزواج وفي عدم انجابها ، ولكن الجلسات أوضحت سببا رئيسيا كان يتربع وحده على قائمة الأسباب . ذلك هو « غياب السند » نعم . كان شعورها بغياب السند لا يضاهيه شعور آخر .. وما أدق تصويرها بكلمات غاية في البساطة ولكنها شديدة العمق والتعبير حين تمتمت .

— طول عمرى حاسة ان ضهرى مسنود .. أبويا وأمى وجوزى سواء الأول أو الثانى كانوا حاميين ضهرى .. كان فيه حد أتسند عليه .. الأقيه معايا لما أحتاجه .. دلوقتى بعد العمر ده كله ماراح .. أثلفت حولى مالاقيش معايا حد .. بدمتك بعد كده .. بعد ما قربت على الخمسين يبقى فيه طعم للحياة .

لقد فقدت كل سند حين مات الأب وتوفيت الأم وطلقت من زوجها لعدم الانجاب .

لقد دخلت **منتصف العمر** وحيدة بلا سند في بلد غريب .. وما أقسى أن يمضى بنا العمر فنتلفت حولنا باحثين عن أحبابنا فنكتشف اننا وحدنا نقف في العراء .

ومن الطريف والمحزن معا اننى عندما طرحت على رجاء فكرة الزواج مرة ثالثة ابتمت قائلة :

— يمكن تندهش انى من يوم ما اطلقت والعمران رايعين جاين .. آخرها واحد عنده ثلاثين سنة لسة طالبنى للزواج .. كلهم طمعانين فى الجنسية الى معايا كلهم عايزين حد يسندهم ويعتمدوا عليه .

وربما هذا ما عجل بشعور رجاء بأزمة منتصف العمر .. فعلى الرغم من حاجتها الشديدة والملحة لسند يخفف عنها وحدتها وحزنها

إذ بكل من يتقدم لها يعكس الآية ويسعى لها حتى تيسر له الاستقرار وتوفر له حق الإقامة والاستمرار وغياب السند واحد من الطرق الأساسية التي تؤدي إلى أزمة منتصف العمر .

ولعل المرأة أكثر احتياجاً إلى السند من الرجل باعتبار أننا نربي بناتنا دائماً على فكرة أن هناك من يحميها ويسندنا ويدافع عنها .. وأول سند للمرأة هو الأب بلا منازع وحزن المرأة على وفاة أبيها لا يعادله حزن آخر إذ هو الحبيب والسند الأول . ويأتي الزوج في المرتبة الثانية بعد الأب خاصة إذا اتسم بالحنان والشعور بالمسئولية والقدرة على الحماية وإشاعة الحب والاستقرار . ثم يجيء الأخ خاصة في الأسر المتماسكة التي تحمل الأخ مسئولية البنات بعد وفاة الأب ويحل محله ويتولى الرعاية والاهتمام . وأخيراً يأتي الابن في نهاية القائمة . ويختلف هذا الترتيب باختلاف الظروف واختلاف طبيعة القيادة داخل كل أسرة ولكن جوهر القضية الذي لا يتغير هو حاجة المرأة إلى سند باستمرار .

وقد تبدو بعض السيدات من القوة والصلابة بحيث تظن انهن لسن في حاجة إلى سند ولكنك حين تغوص في أعماقها سوف يتكشف لك مدى الحاجة الشديدة إلى هذا السند .

وفي حوار لي مع صحفية لامعة جمعتنا الصدفة أثناء تسجيل أحد البرامج التلفزيونية وكان الموضوع عن المرأة وأفاضت في حديثها عن أهمية استقلال المرأة واعتمادها على نفسها حتى لا تحتاج إلى أحد . وعقب التسجيل دار بيننا حوار طويل علمت أثناءه أنها مطلقة منذ ست سنوات وأنها مستقلة بحياتها تماماً وإن أباهم متوفي منذ فترة وليس لها أخوة من الذكور وأنها مستمتعة بهذه الحياة ولا تشعر لحظة بأنها في حاجة إلى سند وأنها لن تتزوج إلا إذا وجدت رجلاً يقتنع باستقلاليتها مؤمناً بمبدأ الندية في الزواج . ومضى أكثر من عام على لقائنا لم أرها خلاله حتى سمعت صوتها

عبر أسلاك التليفون تطلب موعدا للاستشارة وحين لقيتها كانت قد تغضن وجهها وبان عليها الهم وبدت تحت عينيها هالات سوداء تكشف عن المعاناة والتفكير .

قالت : لا أدري ما الذى يقلقنى بشدة هذه الأيام .. أخشى أن أكون قد كبرت فى العمر وأصابنى الضعف .. ترى ما الذى جعلها تذكر العمر هذه المرة .. ! تذكره مقترنا بالضعف .. !

لعل استبصارها المبكر بأزمة منتصف العمر الذى دفعها للقائى .
وراحت تحكى باختصار قصة كفاحها عبر هذه السنوات الطوال .
كانت تقدر لأبيها ثقته فيها منذ ان كانت طفلة صغيرة فذكائها وحسن تصرفها قد منحها حصنا قويا فى مواجهة أعباء الحياة وكان أبوها يغذى فيها دائما أهمية الاعتماد على نفسها ولقد ذكرت لى انها عندما كانت لا تزال فى المرحلة الاعدادية رجت أباهما أن يسمح لها بالعمل فلم يمانع وعملت وقتها بائعة فى محل أحد أقربائها وحصلت على مرتب وهى فى هذه السن الصغيرة وفى أثناء المرحلة الجامعية بدأت تتدرب فى احدى الصحف وتحصل أيضا على راتب منتظم .. وعندما تخرجت تزوجت زميلا لها يعمل فى احدى وكالات الأنباء وكان كثير السفر حتى ان العام كان يمضى ولا يجمعهما معا سوى أيام قليلة ولذا لم تكن تربطهما علاقة مستمرة رغم وجود ابن وحيد لم تنجب غيره نظرا لغياب زوجها الدائم .

وأسعدها أن تقوم بدور الأم والأب معا ولم تشعر يوما بأن ثمة مشكلة تستدعى حاجتها لمن يساعدها فى حلها . وكانت تجمعها بابنها علاقة وثيقة وان اتخذت نفس اسلوب أبيها فى التربية إذ عودته على ان يعتمد على نفسه منذ صغره . وانتهى المطاف بزوجها مراسلا دائما فى احد البلاد الأوروبية .. وساعتها دعاها لترك صحيفتها والحياة معه هناك ولكنه كان يطلب المستحيل .. لقد رفضت دعوته باصرار ذلك انها لم تكن بحاجة إليه مستمتعة بعملها مكتفية بالعلاقة بابنها الذى

هو محور حياتها ورمز كفاحها الناجح . غير أن الرياح تأتي أحيانا بما لا تشتهي السفن ، فقد تخرج الابن منذ عام ودعاه أبوه للسفر إليه بحثا عن فرصة عمل أفضل مع استكمال دراسته العليا هناك وتحملت الأم للفكرة وشجعتة على السفر فورا .. وحين سافر لم تشعر ساعتها بالوحدة وكانت سعيدة بما يخبئه المستقبل له من فرص طيبة .

وبمضى الأيام إذا بالشعور بالوحدة والوحشة يتسلل إليها ولم تكن قد تجاوزت من عمرها السادسة والأربعين .

قالت وكأنها تفكر معى بصوت عال .

— أنا سيدة ناجحة بكل ما تحمل الكلمة من معنى .. أشغل مركزا مرموقا .. ودخلى يفوق حاجتى .. ترى ماذا ينقصنى .. ؟

ثم استطردت وكأنها تحاور نفسها :

— يمكن لأنه ما عادش لى حد بعد العمر ده .

نعم .. كان هذا هو ما ينقصها .. كانت أزمة منتصف العمر لديها تتجسد في غياب السند .. فبعد رحيل ابنها لم يعد هناك ما تسند ظهرها إليه .. وعلى الرغم من رحلة عمرها القائمة على الاستقلال وعلى اعتمادها على ذاتها دون معونة أحد إلا انه آن الأوان لكى تكتشف مدى الحاجة إلى سند بعد غياب الأحباب الأب والزوج وأخيرا الابن الذى كان محور حياتها .. مضوا بعيدا وتركوها وقد تجاوزت منتصف العمر بقليل .

وقد يظن قارئى العزيز ان وجود الزوج أو الابن كاف لعبور أزمة منتصف العمر دون الشعور بغياب السند . وليعذرني فالأمر على خلاف ذلك .. فقد يوجد الزوج ويكبر الابن ومع ذلك تشعر المرأة بحاجتها إلى سند رغم وجودهما في حياتها .

ان السند ليس مجرد رجل يعيش معها ، ان السند هو الذى يبعث وجوده على الشعور بالاطمئنان وقد يكون بعيدا عنها

لقد حدثتني سيدة وصوتها ينضح بالحزن العميق انها بعد وفاة أخيها لم تعد تشعر في هذه الدنيا بالأمان رغم وجود زوجها وابنيها .
لقد كان اخوها ملجأها عند الأزمات .. السند حين الحاجة والرأى
الصائب حين المشورة رغم وجود الزوج والابن

السند هنا رمز له دلالة بالغة الأهمية .. ووجوده في حياتنا أساس
جوهر الوجود الانساني .. ذلك اننا نستمد معنى حياتنا من قبول
الآخر لنا وحبه الخالص ومساندته غير المشروطة .. وفي التحليل
النفسي الانسان مشروع وجود لا يتحقق إلا من خلال الآخر .. وإذا
تخلى الآخر عنا لم نعد نقف على أرض صلبة وانفتحت تحت أقدامنا
أفواه الاضطراب والتعثر والخلل والفشل والاحباط وربما الجنون
ولقد جاهدت ان أعثر في ذاكرتي ودفاتري على رجل مر بأزمة
منتصف العمر وكان من رائثها غياب السند فلم أوفق في أن أضع يدي
على اسم واحد يبرز في هذا المجال . وذلك لا يعنى ان الشعور بأزمة
منتصف العمر بسبب غياب السند أمر يقتصر على المرأة دون الرجل
الأرجح عندي ان كلا من الرجل والمرأة يتأثران بغياب السند إلا ان
تأثر المرأة قد يفوق الرجل لعدة أسباب بعضها يتمثل في أساليب
التنشئة الاجتماعية التي نربى عليها أبناءنا ، كما ان الرجل حين يدلف
إلى منتصف العمر غالبا ما يكون هو السند للآخرين خاصة الزوجة
والأبناء .

ولعل غياب السند من أبرز الأسباب وراء الشعور بأزمة منتصف
العمر ، وهو وراء كثير من الاضطرابات النفسية خاصة في المراحل
المبكرة من العمر سواء لدى الرجل أو المرأة على السواء
إلا أن غياب السند له وقع خاص في منتصف العمر حين نبحت
عمن « نتعكز » عليهم عند المرض أو حين تجيء الشيخوخة فلا نجد
من نطمئن إليه أو نسترخى في وجوده
وتحتاج أزمة غياب السند إلى جهد خرافي حتى نصل إلى حل ناجح

لها . فعملية البحث عن سئد بديل أو السعى لتغيير الظروف الصعبة إلى ظروف مواتية ، أو وضع خطة جديدة للحياة تستغرق وقتا وجهدا طويلا .

إلا أن لحظة النجاح في وضع أيدينا على من يصلح للقيام بدور السئد لا تعادلها لحظة أخرى من لحظات العمر المبهجة .
الوجه المقطب تنفجر أساريه .. والنظرات الحزينة تغمرها الفرحه
والسعادة .. والروح الخاملة تنفجر بالمرح والحماس .. والصوت
الخافت ينطلق بالحيوية والشباب . ساعتها نغلق للأبد باب أزمة
منتصف العمر وتستمر رحلة الحب والتفاؤل والحياة .

الفصل

الثامن

خدمة النجاة

لم يكن ثمة شيء واضح يمكن الوقوف
عنده لتفسير أزمة وفاء التي راحت
تصف ابعادها في دقة غريبة وعبارات
موحية بليغة:

— دائما خائفة .. قلبي مقبوض
باستمرار .. مش عارفه ليه حاسة
بخوف على أولادى عشان كده
ما بخلهمش يفارقونى لحظة .. دموعى
بتنزل على أقل حاجة وكلها حاجات ما
تستاهلش الدموع .. بالليل لما آجى أنام
أخاف أموت وأنا نايمه علشان كده
بفضل سهرانه طول الليل وإن نمت
يبقى فى النهار .. لو زرت حد واتكلم عن
الموت أحس أنى أنا اللي هموت
وحيتكموا عنى .. ما بقتش سعيدة زى
زمان رغم أن كل حاجة بعوزها
بتجبنى .

ورحت استقى من وفاء أهم أحداث حياتها .. سيدة تقترب من
الخمسين ، مازالت تحمل ملامح جميلة وجذابة .. ملابسها تنم عن
ذوق رفيع ومستوى عال من الرفاهية والاقتدار ، تحمل مؤهلا
جامعيا وتقيم باحد الاحياء المتميزة .
زوجها رجل اعمال تضاعفت ثروته عدة مرات وقد ارتبط بها اثناء

دراستها الجامعية وهى مازالت طالبة ونشأت بينهما علاقة حب ازدادت عمقا مع مرور الايام ..

انجبت له ولدا وبنتا يسيران بصورة مرضية فى حياتهما ، ومن اهم جوانب حياتها ارتباطها الوثيق بأسرتها واسرة زوجها بصورة منتظمة فهم يلتقون فى الاجازات باستمرار ويقضون أشهر الصيف معا ويربط الجميع رباط وثيق من الود والمحبة .

لزوجها مكانة مرموقة فى المجتمع كما ان له دورا هاما فى حياة من حولها ، سواء كانت أسرته أو أسرته . الجميع يحبونها ويقدرونها لما تتميز به من رقة وهمة عالية وحماس متدفق لرعاية اهلها وأهل زوجها .

حياتها نموذج لأسرة تعيش حياة مرفهة دون ابتذال وتحقق نجاحات مطردة .

وحاولت عبثا ان اضع يدي على شئ ذى قيمة يمكن ان يكون سببا وراء أزمة وفاء فلم أجد .. ومضت ثلاث جلسات كاملة دون ان اهتدى الى شئ ..

ورحت أردد بينى وبين نفسى قائلا .

— رغم كل هذا النجاح تعانين يا وفاء ؟

وفجأة تنبّهت إلى أنني اتحدث عن النجاح .. وخطر لى خاطر غريب تذكرته منذ أكثر من عشرين عاما وانا احاور استاذنا فى احدى الحالات المرضية التى كان يعرضها علينا انقلت له:

— ده راجل ناجح يبقى فين مشكلته ؟

وعلق استاذى بابتسامته الفاهمة .

— بتقول ناجح .. مايمكن يا اخى يكون ده هو السبب .. ثم اردف

بكلمات مازالت محفورة فى ذاكرتى .

— احيانا ما ندفع ثمنا للنجاح اضعاف مايتقاضاه الفشل من صحتنا النفسية .

وتنبهت بعد ورود هذه الخاطرة اننى وضعت يدي على اول الخيط نعم .. لماذا لا يكون النجاح سر ازمة وفاء . وبدأت استعيد مالى من معلومات عن وفاء فى اطار هذه الفكرة .. وراحت الصور تترى صورة بعد صورة حتى اكتملت الرؤية .

وفاء ابنة موظف بسيط لم ينبج سوى ثلاث بنات أحسن تعليمهن مع ما يتسمن به من جمال لافى وأخلاق عالية . وتزوجت بنتان من مدرسين أخوين وسارت بهما الحياة سيرا عاديا ، أما المحظوظة فهى وفاء التى تزوجت من مهندس ، رجل أعمال وكان إذ ذاك فى بداية الطريق .. ولكنه كان طريقا محفوقا بالنجاح والانجاز والتوفيق ، توافرت لوفاء منذ البداية حياة الاسترخاء والراحة فلم تعمل كأختيها ولم تقطن شقة صغيرة فى أحد الأحياء الشعبية مثلها . وانما راحت عامما بعد عام تتحول من مستوى إلى مستوى أفضل وكانت كلما قارنت بين حظها وحظ أختها وجدت ان كفتها هى الراجحة على الدوام . وكلما وفق زوجها فى مشروع أو فى صفقة عاد متلهلا قائلا .

— شفتى وشك حلو على ازاي ؟

فلقد كان يرجع كل نجاح يتحقق لها .. كانت هى تميته ومبعث تفاؤله على الدوام .

وراح النجاح يتحقق على كل الجبهات .. فى المال . والأولاد والعلاقة الزوجية . والصدقات .. والأهل والأقارب . نجاح يتلوه نجاح .. وكلما زارت بيتا وجلست مع آخرين وجدت نفسها هى المتفوقة والموفقة أكثر من الجميع .. علاقتها بزوجها تزداد عمقا وصلتها بأسرتها وأسرة زوجها تزداد ارتباطا وقوة يوما بعد يوم .. هى نجمة اللقاءات والحفلات .. وصاحبة الرأى والمشورة .. وزوجها السند الذى يرجع إليه فى كل ما يعن للعائلة من أمور .. وكانت راضية

وسعيدة بكل ما تحقق .. ولكن ثمة شيئاً غريباً .. كأنه هاجس بدأ يراودها وينغص عليها حياتها .



في جلستنا الرابعة .. كانت الفكرة قد اختمرت في ذهني تماماً ..
وحين عرضت رؤيتي لسر الأزمة التي تعانيتها كنت قد لمست الجرح
لدى وفاء .. فاذا بالجرح يفتح .. واذا بها تثن قائلة :

— مش مصدقة اللي انا فيه . مش ممكن كل السنين دي مايخشش
علينا هم مرة او حتى ازمه زى اللي بتمر بالناس .. كل اخواتي مروا
بازمات .. مادية صحية .. حياتهم ما خليتش من الحزن . ماعدا انا
تصدق بالله رغم حوالى ثلاثين سنة مرت على زواجنا انا ومحمود
ماسبناش بعض مرة .. ماتخاصمناش مرة اكتر حاجة نشد مع بعض
بكلمة ونرجع ساعتها صافيين زى اللبن .

وعندما كرسنا بقية الجلسات لكى تفضفض عن مخاوفها .. كان
النجاح هو محور قلقي .. وكانت تساؤلاتها تنهال بلا توقف :

- هل ماجرى لها من توفيق ونجاح سيستمر ام لا ؟
- هل ثمة خطر قادم ومازال في الغيب ؟
- هل تخلو حياة فرد او اسرة من الأحزان الى الابد ؟
- هل تعيش في واقع حقيقى ام ان كل ماحولها مجرد خيالات
واوهام ؟
- هل يمكن ان تصفو الحياة هكذا الى الابد ؟



راحت الأزمة تكشف عن جوانبها .. عن الثمن الباهظ الذى ندفعه
للنجاح .. وكأن القاعدة ان نعاني باستمرار من الفشل وسوء الحظ ..
فاذا خلت حياتنا من هذه المعاناة فهذا هو غالبا الاستثناء .
وتسألني :

— ولماذا يجيء الخوف من النجاح مع منتصف العمر ؟

— ولماذا يتلازمان معا ؟

دعنى أعد بك الى وفاء حتى تكشف لك الاجابة بصورة اكثر واقعية . لقد كانت وفاء من الذكاء والوعى بحيث اصبحت توقن انه اذا كانت السنوات الماضية قد ضمنت بها التقدم الى الامام فى كل مجال .. فان اقترابها من الخمسين اقتراب لا مفر منه من بداية المنحدر .. فكيف تهرب من الكبر والشيخوخة .. واذا كان العجز والنقصان سيصيبان الجسد فما الذى يضمن ان ذلك لن يصيب بقية جوانب الحياة ؟
لقد جاء منتصف العمر ليكسر النجاح الدائم لدى وفاء ، لقد كانت ازمة منتصف العمر تجسيدا واضحا لصدمة النجاح .

ولو كانت صدمة النجاح مجرد قصة وحيدة طرحتها وفاء وشغلتنى بها فترة من الزمن لاعتبرت ذلك مجرد صدفة لا تتطلب الوقوف عندها طويلا .. ولكن وفاء فتحت عيني على مسار هام من مسارات ازمة منتصف العمر رحت امضى فيه بلا توقف . وعبر هذا المسار تأملت نماذج جديدة ممن دهمهم قطار النجاح وحين دلفوا الى ازمة منتصف العمر كانت لاتزال عليهم آثار الصدمة .



دعنى اقص عليك قصة سهير مع صدمة النجاح وازمة منتصف العمر حتى توافقنى على ما اقول .

لم يكن لقائى بها فى العيادة لاستشارة جاءت كالعادة تسعى اليها .. ولكن وبالعجوبة الظروف جاءت تعودنى بأحد المستشفيات ومعها صحبة ورد رقيقة كلفتها احدى مريضاتى المسافرات خارج الوطن بارسالها الى بعد ما علمت باجرائى لعملية جراحية بسيطة مررت بها واوصتها بالاطمئنان على حالتى شخصيا .

وقالت وهى تقدم نفسها :

— اعذرنى اننى مكلفة بمهمة لصديقة وهى ان اراك واطمئن عليك وابلغها بذلك .

وشكرت لها تفضلها .. ودار بيننا حوار طويل دفعنى اليه رغبة فى تواصل انسانى افتقدته داخل المستشفى الكبير ، وامرأة تبدو على ملامحها بوادر حزن وآثار قلق قديم .

قالت بعد ان دار بنا الحديث :

— غريبة .. هل تصدق اننى من كثرة حديث صديقتى عنك تمنيت ان القاك وأخذ رأيك فى بعض امور حياتى ولكنى كنت اتردد دائما خائفة من فكرة دخول عيادة نفسية .
اجبتها ضاحكا .

— دلوقتى مادخلتيش عيادة .. دا انتى دخلتى مستشفى بحالها وخلال ابتسامتها الرائعة راحت تحكى لى عن بعض معاناتها .



طبيب ناجح جاء من امريكا ليتزوج ويرجع مرة اخرى .. وعلى الرغم من تخوفها من مخاطر مثل هذه الزيجات السريعة الا انها عندما التقت به بهرتها شخصيته الناجحة وتدينه العميق وروحه التى تشع سلاما وامانا وسافرت معه فى رحلة زواج سعيدة ثم مضت بها الايام فعمل فى اكثر من دولة عربية وحقق نجاحا باهرا وعاد وهو يقترب من الستين عاما ليفتح أحد المستشفيات الاستثمارية وكانت هى قد تجاوزت الخمسين بحوالى سنتين .

وارادت ان توفر لحياتها كل ما تتمناه من مصادر المتعة والرفاهية . فاختارت شقة على النيل وسيارة فارهة وحياة مستريحة وعادت تتأمل حياتها الماضية قبل ان تنطلق مع زوجها فى رحلة الحب والنجاح واضواء القاهرة مازالت تضىء فى ذاكراتها منذ ذلك الحين .

غير ان الصورة التى خلفتها منذ سنين لاتزال ملامحها كما هى وإن اصابها بعض التغير . تغير الاصل والاصدقاء وزملاء الدراسة . لقد زادت المسافات واتسعت الفوارق .. فأبوها وأمها لايزالان يكافحان .. واخوتها منتشرون فى أرجاء العالم يسعون لتحقيق

احلامهم .. ووجدت انها هى التى صعدت الى اعلى اما بقية من حولها فهم على نفس السلمة التى تركتهم عليها .. او ربما نزل بعضهم درجات عما كانوا عليه . وبدأ كل من حولها يعاملها على انها السيدة الثرية التى عادت لتمنحهم مما رزقهم الله ولكنها عبر رحلة نجاحها هى وزوجها لم تعد تقدر سوى الناجحين .

لقد تغيرت هى الأخرى كثيرا .

وهروبا من الملل ورتابة الحياة راحت تضى معظم يومها فى الندى او فى الحفلات والزيارات والسهرات التى تنتهى مع قدوم الصباح .. ضحكات رنانة وموسيقى صاخبة وليل ملء بالوجوه الجديدة والمعارف والاصدقاء ، وبرامج السهر لا حصر لها .. ليلة تحت ظلال الهرم وليلة أخرى فى احضان الصحراء والتالية على شاطئ البحر ولكل ليلة تنقضى تظن انها أثمرت قليلا من السعادة ويأتى الصباح فإذا حصاد الليل حزن غامض وقلق مريب .

وفى قرار مفاجئ عادت للجامعة لاستكمال دراستها العليا وكان من التقت بهم من الاساتذة زملاء لها أو تخرجوا قبلها بقليل وكانوا على النقيض من سمار ليا ليها ولا تزال اثار الكفاح بادية على وجوههم ولا تزال لمعة عيونهم لم تنطفىء بعد . وأخذها الحماس لمدة عام كامل تضى يومها فى الجامعة جالسة فى المدرجات او منقبة عن كتاب بعينه فى المكتبات والسعادة التى غمرتها راحت تنطفىء قليلا قليلا كشعلة اقتربت من نهايتها ولم ينقض العام إلا ووجدت حماسها قد فتر ولم يعد يدفعها لتواصل رحلة العلم مرة أخرى أو تشعر بشوق لرؤية زملائها القدامى ..

سحقا للملل الذى أفسد كل شئ وشوه كل هذا الجمال .. وراحت تتقلب مع وجوه الحياة المختلفة . أنشأت عدة مشروعات لتفجر فيها طاقاتها ، مرة مدرسة للفنون ومرة مصنع للأزياء ومرة مركز

للرشاقة والجمال .. تبدأ بحماس منقطع النظير تم يتسلل الملل كعادته
ففتنار الرغبة ويؤاد الحماس .

وختمت قصتها الطويلة بسؤال كان لا مفر من مواجهته .
— تفكر الحزن الى بحس بيه والقلق الى بعاني منه

سببه ايه ؟

ولم أجد على شفتي سوى كلمتين .

— صدمة النجاح .



وغير وفاء وسهير كثيرات وكثيرون .. نماذج متعددة وأسماء كثيرة
بعضها نجوم لامعة في ساحة الفن وساحة الفكر وقصص الزواج
والطلاق التي تحدث عند منتصف العمر .. أمثلة طيبة للتعبير عن
صدمة النجاح .



ها هو أحد أساتذة الطب النابهين تزوج وهو في الخامسة
والخمسین من ممرضته سرا حتى تتغنى بنجاحه الذي تعيشه معه
من خلال عملها بعيادته ليل نهار .. لم يكن يريد امرأة ولو أراد لكان
يكفيه ان يشير باصبعه إلى احدى الحسان ولو فعل للبت دعوته فورا
ولقد كان من الشهرة والنجومية بما يجعل اسمه على كل لسان .
كان في حاجة الى من يؤكد نجاحه ويذكره به ليل نهار ولم يجد
خيرا من ممرضته عوناً له في تحقيق ذلك وكان زواجه منها رمزا
لاتحاد صدمة النجاح مع أزمة منتصف العمر .

ولا يؤدي كل نجاح إلى صدمة وإلا اختلت الأمور .. ولكن تقع
الصدمة بفعل أشياء كثيرة . أهمها استعداد داخلي يتسم بعدم الثقة
في الذات وارتفاع درجة القلق والخوف من المستقبل . كما أن ثمة
أنواعا من النجاح تتحقق بصورة متتالية بحيث يجد الناجح نفسه
ينقل من نجاح إلى آخر دون جهد يذكر .. كما أن بعض النجاحات

تسير بصورة شاذة عن ايقاع المجتمع من حيث الزمان والمكان وكأنها
نغمة غريبة دخيلة على اللحن السائد فيجد الناجح نفسه وكأنه نشار



ولعل قارئى العزيز يلتفت إلى المفارقة الطريفة بين نجاح يتصاعد
إلى أعلى ورحلة التدهور إلى أسفل التى تبدأ مع دخولنا
منتصف العمر .

ويجد الانسان نفسه ممزقا بين واقعية متناقضة .. حياة ناجحة
وخطوات راسخة ترتقى سلمة سلمة .. بينما جسد يضعف يوما بعد
يوم وذكاء يتجه إلى الانخفاض .. وذاكرة تضعف .. وأمراض تتسلل ..
وفى هذه اللحظة .. تلتقى صدمة النجاح مع أزمة منتصف العمر .



أتذكر فى احدى جلساتنا القليلة التى تمتلئ بالشفافية والصفاء
والسكينة مع بعض الأصدقاء .. أتذكر اننى طرحت سؤالا كان
يشغلنى :

- ماذا يعنى النجاح ؟
- وراحت الاجابات تتوالى من الجالسين .
- البعض قال .
- الاسم اللامع والشهرة المتواصلة .
- ورد البعض
- الهدوء والرضا والسكينة .
- وقال أحدها :
- بل تزايد الرصيد فى البنك .
- وتتمم آخر :
- الصحة والستر وراحة البال .
- وهمس صديق من بعيد :
- نجاح الأولاد فى حياتهم .

ورد آخر .
— بل السعادة الزوجية والأسرة المترابطة .
وأكد زميل :
— انها خلو الحياة من الكوارث والمفاجآت غير السعيدة .
ولخصه زميل في كلمات لا تنسى .
— النجاح ان تغمض عينيك فتجد النوم فاتحا لك ذراعيه فلا
يصيبك أرق .



دعنى أجمع لك كل جوانب النجاح يا قارئى العزيزى فى قبضة
واحدة .. النجاح فى كل أشكاله .. فى مختلف صفاته وهأنذا أقدمه لك ..
ترى هل تتوقع إن حدث ذلك ووجدت نفسك ناجحا بكل المقاييس .
ان تهتز قليلا .. ان تصيبك صدمة .. فلا تصدق ما تراه بعينك ..



فما بالكَ لو صاحب هذا النجاح دخولنا منتصف العمر حيث
يكون قطار النجاح فى اتجاه .. وقطار العمر فى الاتجاه الآخر ..
أترانى كنت محقا حين جمعت بين صدمة النجاح وأزمة منتصف
العمر .

الفصل

التاسع

شع بواجبة الزوال

حين قرأت اسمه على البطاقة التي
قدمتها لى سكرتيرتى قائلة :
— يقول انه صديق قديم .
لم أملك إلا أن أجيب مسرعا :
— أدخله حالا .

لابد أنه الآن فى الثامنة والأربعين ، فمعرفتنى به تمتد إلى أكثر من
عشرين عاما حينما التقيت به بين طلابى جالسا أو قدم لى نفسه بعد
المحاضرة مبتسما !

— صيدلى عاشق لعلم النفس ، وأمل ألا أكون قد جئت متأخرا .
قلت .

— بل فى الوقت المناسب تماما .

اجتاز السنوات الأربع بتفوق كبير ، كان هاويا بعلم النفس يدفعه
حماس اكتشفت سره فيما بعد حين علمت أن زوجته التى تزوجها عن
حب كانت خريجة علم نفس أيضا . وعبر صداقتنا التى بدأت منذ ذلك
الحين عرفت عنه أشياء كثيرة .

عرفت انه أحد أفراد أسرة كبيرة العدد ، فالوالد عامل بسيط يكبح
حتى يعلمهم جميعا ، وكانت رحلة التعليم رحلة عذاب قال لى .

— هل تصدق اننى كنت انتظر دورى لأنام ساعتين على سرير
وحيد ونحن أربعة أبناء نتقاسمه بيننا بالعدل .. هل تصدق اننى
طوال مرحلة التعليم لم أجلس أمام مكتب لكى أذاكر وكانت معظم
مذاكرتى تحت ضوء فانوس فى الحارة التى كنا نقطنها .

وحكى لى كثيرا عن رحلة المعاناة والعذاب التى عاشها حتى تخرج
أخيرا فى كلية الصيدلة .. وبعدها بدأت رحلة كفاح أخرى حتى استطاع
أخيرا أن يمتلك صيدلية . وبدأت أموره المادية فى التحسن بصورة

واضحة ، حتى إن صيدليته كانت خلال سنوات قليلة أكبر وأشهر صيدلية في الحى كله .

وحين استقرت أموره وبدأ يشعر بالراحة والهدوء ، وساعة فكر في الزواج لم يجد أفضل من زبونة تتردد على صيدليته بانتظام . كانت سمراء جميلة ذات عينين عميقتين واسعتين ساحرتين . وراح ينهل معها من رحيق السعادة والمتعة الصافية . ولم يمض عام على زواجهما حتى هلت عليهما مولودة جميلة اسمياها بسملة تفاؤلا بالمستقبل السعيد . واتسع رزقه وتعددت تجارته فأصبح له أكثر من صيدلية وأراض وعقارات . ولم أره مرة في غير ساعات العمل إلا وبرفته زوجته الحبيبة ، تتحرك معه أينما تحرك وتجلس معه وكأنهما عصفوران لا يقدران على الفراق .

وعندما حملت ثانية كان الحمل فيما يبدو ليس طبيعيا تعبت خلاله كثيرا ، وكانت تنتابها نوبات اغماء خاصة في الشهور الأخيرة ولم يتوان عن عرضها على أكبر الأطباء .. وكانت الصدمة القاتلة حين جاءها المخاض في ولادة عسرة انتهت بموتها ونزلت الطفلة ضعيفة وهزيلة .

وعندما سمعت بمصيبته ذهب إليه أواسيه ، وكان قد اعتكف عن العمل منذ وفاتها لا يبرح البيت تاركا لحماته رعاية ابنتيه . وراحت الأزمات تتوالى ، ذلك ان المصائب تأتي تباعا كما يقول المثل . فبعد أقل من عام من وفاة زوجته أصاب المولودة شلل أعجزها عن الحركة وبدأت رحلة العلاج وخلالها تفجرت أزمة أخرى حول من الذى سوف يتولى رعاية البنيتين إذ لم تعد حماته قادرة حتى على رعاية نفسها بعد أن هدها الحزن على ابنتها أيضا . وفكر كثيرا في الزواج ، ووقع اختياره بعد حسابات دقيقة على مدرسة فقيرة كانت تتردد على إحدى صيدلياته .

اخترها فقيرة بهدف ان تقدر قيمة زواجها منه وماسوف تحققه

من مستوى اجتماعى واقتصادى يفوق ما كانت تحلم به فتحرص على استمرار الزواج بإخلاصها فى خدمة ابنتيه .

وعلى نقيض ما قدر إذا بالزوجة الجديدة تشعل نارا حامية فى البيت متهمة إياه بأنه لا يزال يحب زوجته المتوفاة ولا يحبها وأنه لا يقصد من زواجها منه سوى توفير خادمة رخيصة الثمن لابنتيه .

وحاول جاهد أن ينقى هذه الفكرة من ذهنها ، وإن يطمئنها وإن يؤكد مدى اهتمامه بها ولكنها قد صمت أذنيها وأصرت على هلاوسها ، وافتعلت الأزمات والمشاجرات وحولت حياته إلى جحيم فلم يجد بدا فى النهاية سوى طلاقها واقصائها عن حياة بنتيه اللتين لم ترعهما خلال زواجهما الذى قارب العام .

ولأن أزمة رعاية البنيتين مازالت قائمة لم يكن هناك بد من الزواج مرة ثالثة .. وفى هذه المرة ترك لأبيه أن يأتى له بزوجة من قريته .. فتاة ريفية تخرجت فى إحدى الجامعات الإقليمية ولم تعمل بعد . واستمر زواجهما ثلاث سنوات لكنها لم تكن سنوات السعادة التى يحلم بها ولا الرعاية التى يتمناها لابنتيه . فقد كانت بنتاه تشكوان دائما من سوء معاملتها لهما وحاول تنبيهها صابرا عليها حتى ضبطها مرة وهى تصفع الطفلة المشلولة فلم يتردد وألقى عليها يمين الطلاق .

واستمرت رحلة العذاب مرة أخرى وإن كان قد أغلق باب الزواج .. راح كل عام يسافر إلى ألمانيا لعلاج ابنته .. ولا يمضى شهر إلا ويطرد شغالة أو يبحث عن دادة . كان محور اهتمامه البنيتين باستمرار . — هذا آخر ما عرفته عنه منذ عدة سنوات قبل أن تقاجثنى زيارته لى فى العيادة . وعندما جلس بعد مصافحتى له وترحيبى الشديد به قال :

— هذه المرة اعتبرنى زيونا حتى لا أشعر أننى أضيع وقتك بلا فائدة .

قلت :

— بل أنت الصديق الذى اعتز برؤيته دائما وأسعد . وتوقعت ان تكون ثمة مصائب جديدة قد وقعت فى حياته ، ولكنه ويا الدهشتى جاء لشيء آخر .. جاء يشكو لى ابنته بسمة .

قلت قلقا

— مالها بسمة .

قال · هى ياسيدى دلوقتى رايحة الثانوية بعد ما نجحت فى ثانية والمطلوب ان تحدد رغبتها فى التخصص علمى ام ادبى ؟

قلت متسائلا :

— وما المشكلة فى ذلك ؟

اسرع بالرد ·

— أصلها عايزه ادبى

ولما لم تزل بادية على وجهى علامات الحيرة والتساؤل انفجرتى غضب قائلا :

— انت عارف ان طول عمرى بحلم ان بسمة تدخل كلية الصيدلة علشان تدير املاكى .. انما أدبى حتعمل بيه ايه ؟

قلت : وايه رأى بسمة ؟

قال : المجنونه مصرّة على أدبى

وراح يلعن حظه ويندب حياته التى انتهت ببنت عاقّة لاتقدر معنى كفاحه .

وجمعتنى به عدة جلسات طويلة ، وفى اثناء هذه الجلسات تكشف لنا معا ان الازمة ليست قصة توجه بسمة الادبى ولكنها ازمة منتصف العمر .. بسمة لم تكن سوى القشة التى قصمت ظهر البعير . فحياة صديقنا رغم النجاح الا انها مليئة بالمصائب التى تتوالى واحدة بعد الاخرى ، وعندما اقترب من الخمسين ودلف إلى ازمة منتصف العمر كانت مقاومته قد ضعفت وصلابته قد انكسرت وقوته

قد تشئت . وجاءت واقعة بسمه واختيارها المخالف وهو على حافة الهاوية فلم يجد نفسه الا وهو يسقط سقوطا مدويا .



هذا هو احد الاقنعه التي تلبسها ازمة منتصف العمر .
قناع المصائب التي تتوالى فتضعف عندها المقاومة عاما بعد عام
فاذا دخل الواحد منا منتصف العمر دلف متهالكا حتى لا ينهار امام
مشكلة صغيرة ربما لو واجهته وهو في مقتبل العمر لما هزت في جسده
شعرة واحدة .

ويعجب الكثيرون منا حينما يشكو لهم البعض مر الشكوى من
بعض الازمات الصغيرة التي لاتستحق ان تؤخذ بمثل هذا الحجم
ولابذه الشكوى المؤلمة .. وينسون أن صاحبها قد بدأ يسبح في بحيرة
منتصف العمر بعد أن وهنت قواه ولم يعد يشق الماء بساعديه رغم
انه قد كان في ماضيه سباحا ماهرا .



انها أزمة منتصف العمر . وازمة الضعف .. وازمة مواجهة
المصائب التي لاتنتهى .

وليس من الضروري ان تتعدد المصائب حتى يصل الانسان الى
منتصف العمر هشا ضعيفا عاجزا عن الصمود .. بل ان الامر يتباين
من شخص الى آخر ومن مصيبة الى اخرى .



دعنى اقدم لك حورية .. سيدة فى السادسة والاربعين من اسرة
كبيرة احد افرادها يتردد اسمه على صفحات الجرائد ووسائل الاعلام
ليل نهار .

اسرة تمتلك الثراء والسلطة ويبدو انها تمتلك المستقبل ايضا
وقبل قدومها الى عيادتى تمت اتصالات عديدة تدعو الى الاهتمام بها
والى تكريس وقت خاص لها .. كما يجب ان يكون موعد لقائها حيث

لا يراها احد خلاله خاصة بعد ان صممت على عدم ذهابى اليها مبينا
التزامى بمبدأ ان يسعى المريض للمعالج حتى تتوافر لديه دافعيه
عاليه نحو الشفاء .

وجاءت حورية تسير فى شموخ وتجلس فى اناقة بالغة ويغشى
وجهها حزن نبيل . وراحت تسرد قصتها .. كانت تعيش فى سعادة
ما بعدها سعادة . كل شىء حولها يشى بالرضا ويجسد السعادة
التي اكتملت بزواج متقرد فى اخلاقه العاليه وتدينه العميق واسمه
الادبى اللامع وببنتين جميلتين موفقتين فى دراستهما الجامعية ولم
يبقى لها من احلام سوى ان تفرح بزواجهما .

وعندما قرر زوجها السفر كعادته كل عام لاداء فريضة الحج لم
يكن يخطر ببالها انه ذاهب ولن يعود.. وعندما ابلغوها بدفنه فى
الاراضى المقدسة سقطت مغشيا عليها فظلت ثلاثة شهور لاتعرف
اين هى ولا ماذا جرى ..

ورويدا رويدا بدأت تعود الى حياتها السابقه ولكنها حياة بلا طعم
وأيام تمضى بلا رغبة ولا حماس . وانشغلت بابنتيها وبجمع اثار
زوجها التي لم يسبق نشرها ، أمله ان تعبر بذلك عن عمق وفائها له
بعد مماته .. خمس سنوات دون أن يبدو عليها أى اضطراب وظن
الجميع انها قد اجتازت الأزمة بسلام .

وجاء زميل لابنتها يوما طالبا الزواج منها .. وإذا بها بعد أن
تستمع إليه تنفجر فيه فجأة منهالة عليه بألفاظ نابية ، لم يكن يخطر
لها على بال يوما ولا على من حولها أن تتلفظ بمثل هذه الشتائم .

وانتابتها حالة قلق شديد انتهت بها إلى أرق مستمر وبكاء دائم ..
وزارها العديد من الاطباء النفسيين موصين كل مرة بتناول بعض
الادوية المألوفة والمهدئة للقلق والمضادة للاكتئاب .

ولكن الحالة كانت تزداد سوءا يوما بعد يوما حتى علم اخوها عبر
اتصالاته انه من الافضل عرضها على معالج نفسى .

ورغم ان قضية خطبة ابنتها قد شغلت جلستنا الاولى إلا أن باقى الجلسات قد انصبت كلها على كيفية مواجهتها للمصيبة التى حلت بها فزلزلت كيائها ، لقد كانت الزلزلة من العمق بحيث أضعفت كل مقاومتها وخلخت بنيانها ، وجاءت خطبة ابنتها لشخص لم تكن تراه مناسباً ولا كان فى ظنها ان ابنتها يمكن يقع اختيارها على شخص كهذا ، هى الشرارة الصغيرة التى أشعلت النيران فى كل مكان .

لقد تفاعلت ثلاثة أشياء وانتهت بها الى الانهيار .. كارثة قديمة ، ودخول الى منتصف العمر مع مشكلة صغيرة وجاءت صياغة هذا التفاعل فى أزمة منتصف العمر.



ان الكوارث لا تؤدى بالضرورة إلى الاضطراب النفسى .. انها قد تؤلم فترة وقد تحزن اياماً او شهوراً .. ولكنها فى النهاية ألم عابر مقدور عليه .



ولقد اوضحت أن أزمة منتصف العمر مرحلة يمر بها جميعاً وليس ثمة شرط ان نقع كلنا فى آثارها ، ان أولئك المكتوب على جبينهم ان يقعوا فيها غالباً ماتكون لديهم مبررات هذا الوقوع .

والكوارث والمصائب والزلازل السابقة على منتصف العمر تهيء الدخول فى أزمة منتصف العمر وتسهل السقوط فيها .

قد يتبادر للذهن - تعجلاً - ان المصائب وراء أزمة منتصف العمر ولكن كما بينت فى البداية ان الازمة لا تحتاج الى كارثة لكى نقع فيها .. إن الكارثة عند صديقنا الصيدلى سابقة على منتصف العمر بحوالى عشر سنوات . ولدى حورية تجاوزت السبع سنوات ..

وإذا التفقتنا الى السبب المباشر للأزمة فسوف نجدها عند صديقنا هو رغبة بسمه فى الالتحاق بالقسم الادبى وليس العلمى الذى تمناه .. والسبب المباشر لأزمة حورية هو اختيار ابنتها لزميل غير مناسب لها

زوجيا .. فهل يعقل ان تكون هذه الأسباب ذات وزن حقيقى فى أزمة منتصف العمر ؟

ان القضية باختصار لدى كل منهما هى دخول منتصف العمر وقد انهكهما وبدد طاقتهما أمر جلل .. صديقنا وفاة زوجته وشلل ابنته وقشله المتلاحق فى زيجاته الثلاث ، اما حورية فكانت مشكلاتها كارثة فقدان زوجها الذى هو مصدر سعادتها وركن استقرارها . لقد تفاعلت فى تجسيد أزمة منتصف العمر لديهما أمور عديدة من بينها كوارث قد زلزلت وزلزالها .



كيف تفسرون معى اذن اسباب وقوع ليلى فى أزمة منتصف العمر وهى الطيبة الناجحة والأم الموفقة والزوجة المسئولة ؟

لقد حاولت ان انقب فى حياتها فلم أعثر إلا على حادثة وحيدة ذات اثر عليها عبرت بها وهى فى العشرين من عمرها

كانت الكارثة باختصار هى وفاة أبيها فى حادثة سيارة وكانت مرتبطة به ارتباطا شديدا ومتعلقة به تعلقا لافتا للنظر ، ومرت الحادثة ومضت الأزمة ، كانت صدمة بالغة لها لكنها عادت للوقوف على قدميها بعد شهور قليلة من وفاته قوية صلبة . وسارت بها الحياة بطريقة عادية . نجحت فى دراستها .. وتزوجت وأنجبت .. وخلال ما يقرب من عشرين عاما واجهت ظروفًا صعبة وعبرتها دون آثار تذكر شأنها فى ذلك شأننا جميعا نعيش الحياة بحلوها ومرها ولكننا نواصل المسير .

وعندما جاءتنى تشكو هبوطا فى طاقاتها على العمل وشعورا بالملل والحزن وضعف الحماس ورغبة متصلة فى النوم بلا شعور بالراحة أو الاسترخاء . كما كان يقض مضجعها شعورها بأن كل ما أنجزته تراه لا يستحق ما بذلته من أجله ، وأن عمرها قد ضاع هباء منثورا .

كانت ساخطة بعض الشيء على حياتها مرددة أنها أعطت كثيرا ولم تأخذ إلا قليلا .

وبعد تأمل طويل وشامل في حياة ليلي لم أجد من علامات بارزة وراء أزمة منتصف العمر لديها غير كارثة وفاة أبيها التي تفاعلت مع حياتها الروتينية بعد أن انتهى بها المطاف مديرة لاحدى الادارات الطبية لم يعد ثمة شىء جديد في حياتها تسعى للحصول عليه .. وفوق هذا علامات واضحة على وجهها تجسد كبر السن وشعور عميق لديها بافتقار الزوج الذى يعمل في بلد آخر ، والأبناء الذين انشغلوا بحياتهم فلم يعودوا يجلسون بين يديها كما كانوا يفعلون .



هذا هو بعد من أبعاد أزمة منتصف العمر تقف وراءه الزلزلة بالمرصاد .. لكنها ليست حديثة العهد .. بل نكتشفها حين ننقب في آثار الحياة البعيدة .. زلزلة بددت الطاقة وأضعفت المقاومة وتركنا في العراء أمام منتصف العمر مستسلمين .



والخلاص هو في البحث عن آثار الزلزلة والكشف عن جذورها القديمة ونفض الغبار عنها . فإذا وضعنا يدنا عليها سهل علينا إعادة ما أفسدته الزلازل حتى يرجع العود صلبا والقلب قويا والدماء متدفقة في العروق والوجه مستبشرا طليقا والضحكات صافية والفرحة متألقة والعيون لامعة سعيدة ..

ساعاتها إذا جاء منتصف العمر يطرق على أبوابنا فتحنا له في ثقة ودعوانه في تفاؤل قائلين .
— ادخلوها بسلام آمنين .

الفصل

العاشر

مكتف الشمر
الأزمنة .. والثل

منتصف العمر مرحلة من مراحل
عمرنا المختلفة نمر بها ونصل فيها إلى
قمة النضج والوعى والعطاء .. وهى
المرحلة التى نحقق فيها أحلامنا
ونسعد فيها بكفاحنا وحصاد رحلة
التعليم والعمل والزواج والإنجاب .
وقد شغلت مرحلة منتصف العمر عددا
من علماء النفس الذين أشاروا إلى أهمية
فهم التغيرات التى تحدث فيها وإلى
بعض المشكلات التى تنتج عنها بما
يجعل من مجرد دخولنا فيها توقع
مواجهة أزمة شديدة الخصوصية
مرتبطة بها ، وهى ما نطلق عليها **أزمة
منتصف العمر** .

ونميل إلى أن بوادر هذه الأزمة تبدأ مع دخولنا الأربعين من العمر
وان كانت المرأة تسبق الرجل فى دخولها وتسبقه أيضا فى الخروج
منها وتمتد هذه المرحلة حوالى خمسة عشر عاما تقل أحيانا أو تزيد
وتختلف باختلاف الظروف الاجتماعية وموقف الفرد من البيئة التى
يعيش فيها ومدى وعيه بالتغيرات التى يشعر بها ويصل الفرد إلى
قمة نضجه فى هذه الرحلة ويصبح لا مفر ولا مهرب من الاستعداد
للهبوط إلى الجانب الآخر الذى يتجسد فى تدهور يشمل الجوانب
البيولوجية والنفسية والاجتماعية حيث يصاب الفرد بالعديد من
الأمراض والاضطرابات الصحية والنفسية والاجتماعية أبرزها

أمراض القلب والشرابين والسكر وارتفاع ضغط الدم وقلة نشاط الغدد الصماء والقابلية للعدوى بالأمراض المعدية وضعف الحواس وتأثر الجهاز العصبي المركزي .. كما يتأثر السلوك الاجتماعي فينخفض مستوى الطموح والدافعية وتزداد العزلة الاجتماعية والانسحاب من المجتمع . وعلى المستوى النفسى تتسم الشخصية بالجمود والاتجاهات بصعوبة التغيير وينخفض الذكاء وتتأثر الذاكرة .

ويعانى الفرد من الاجهاد العقلى والنفسى ، وتكثر فى هذه المرحلة الاصابة بالأمراض النفسية والعقلية .. كل هذا يشكل فى مجموعه ملامح أزمة خاصة تختلط فيها المتاعب الصحية بالمتاعب النفسية والاجتماعية بما يغرق الانسان فى مساحة من القلق والتوتر وأحيانا الاكتئاب ، ويجد الفرد نفسه تتملكه أفكار غريبة وتبدو منه تصرفات شاذة تسبب له ضيقا وألما وتنعكس على نشاطه الخارجى وعلى من حوله وخاصة أقرب الاقربين .



وتتشابه أعراض أزمة منتصف العمر مع أعراض الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب مما يدفع كثيرا من الأطباء النفسيين إلى اعتبارها امتدادا لبعض الاضطرابات النفسية يضعون لعلاجها بعض الأدوية من المهدئات ولكن ثمة علامات واضحة تفرق بينها وبين المرض النفسى ، أهمها ان المريض النفسى له تاريخ قديم من الشعور بالاضطراب والتوتر ترجع جذوره غالبا إلى مرحلة الطفولة . أما أزمة منتصف العمر فهى تحدث بمجرد دخول هذه المرحلة من العمر دون أن يكون لها تاريخ سابق من الاضطراب ويتخذ المرض النفسى أشكالا مختلفة تبدأ بالقلق مروراً بالهستيريا والخوف المرضية والوسواس القهرى والاكتئاب التفاعلى ، كما يتخذ شكل الاختلالات

النفسية الفسيولوجية أما أزمة منتصف العمر فلا تختلف ولا تتنوع أعراضها حيث تتفق في تشابه الأعراض لدى الجميع .

ويتفجر المرض النفسي نتيجة تعرض الانسان لضغوط ومشكلات أو صعوبات يعجز الفرد عن مواجهتها فما من مرض نفسي ألا تجد وراء ظهوره عادة سببا مباشرا . أما أزمة منتصف العمر فليس ثمة أسباب مباشرة لحدوثها ، يكفي أن يدخل الانسان على أبواب هذه المرحلة حتى يجد نفسه في مواجهة الأزمة دون أسباب . وأخيرا فإن المريض النفسي يعرف انه مريض ويعيش في صراع غريب لشعوره باستمرار انه غير طبيعي وقد يتوجه لطلب العلاج . أما أزمة منتصف العمر فتتمز بالكثيرين دون أن يفتنوا إليها فإذا اضطربوا فهم لا يرجعون هذا الاضطراب إلى خلل فيهم وأصحابها غالبا ما يكونون متوافقين مع من حولهم .

ويختلف الرجل عن المرأة في معاناته من أزمة منتصف العمر وذلك لاختلاف ظروف التنشئة الاجتماعية والدور الاجتماعي المطلوب منه والأهداف التي يسعى إليها ولذلك فهو يعطى وزنا عاليا للمهنة التي يزاولها ومدى التوفيق الذي يحالفه والطموحات والتوجهات التي يسعى إليها .. ويمثل الخوف من الفشل بعد تحقيق النجاح أحد ملامح أزمة منتصف العمر لدى الرجل . كما يعكس سوء الحظ والفشل المتواصل جانبا من جوانب هذه الأزمة ..

وتلعب المخاوف الصحية دورا في التعجيل بالدخول في هذه الأزمة وكذلك العلاقات الزوجية غير المستقرة والتخلي عن القيم والمبادئ التي يؤمن بها الفرد وسقوطه في إسار المصلحة الخاصة . وأتاهمه لذاته بالانتهازية والانغلاق على الذات من العوامل الهامة التي تدفع إلى أزمة منتصف العمر .. أحيانا إلى خلل غير مفهوم في السلوك وتناقض في التصرفات كما يحدث لدى بعض الرجال عندما ينقلبون من الجدية والوقار إلى التصرفات الطائشة والملابس المبهرجة وقد يقع

بعضهم في اتخاذ قرارات بالزواج ممن في عمر ابنته أو الجرى وراء الفتيات مما يسبب له ولمن حوله المشكلات .
ان جوهر أزمة منتصف العمر لدى الرجل يتجسد في التوقف لمراجعة حساباته في مختلف أوجه حياته وحينئذ لا يرضى عنها ويطمع في التغيير .



أما لدى المرأة فان أزمة منتصف العمر هي نتاج تفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والبيئية جميعا . بما يجعل لأزمة منتصف العمر عند المرأة ايقاعا خاصا وملامح محددة . أما العوامل البيولوجية فتتمثل فيما يطلق عليه سن اليأس مع انقطاع الطمث وحدوث بعض التغيرات الهرمونية . كما أن تغير صورة الجسم لدى المرأة وما يحدث من تدهور في الصحة والجمال يدفع المرأة إما إلى التمسك بما بقي من جمالها مضخمة في إظهاره بما يجعلها « متصابية » أو مهملة لشكلها مستغرقة في مشاغل خارجية متناسية نفسها بأي حال من الأحوال .

وتتعرض المرأة في هذه المرحلة لمخاطر الغواية وللوقوع في بعض الشباك التي ينصبها بعض الرجال مستغلين حالة الضعف والتشتت التي تكون عليها المرأة خلال هذه الأزمة مما يصيبها بخسائر فادحة حيث تنهار وتتفكك بعض الأسر نتيجة لاضطراب سلوك بعض الأمهات استجابة لوطأة هذه الأزمة وسعيا للخروج منها .

وقد يدفع سلوك بعض الأزواج غير الملتزم إلى رغبة الزوجة في الانتقام تحت ضغوط أزمة منتصف العمر التي تعانيتها .. كما يمثل اهمال الزوج للزوجة ونسيانها في هذه المرحلة جانبا آخر من جوانب الوقوع في هذه الأزمة .. وتتلخص أزمة منتصف العمر عند المرأة في جسد يتغير ويتجه لخذلانها ومعجبين يتناقصون وظروف اجتماعية ترسخ من وحدتها وتعمق من حاجتها إلى رجل ، لهذا لا بد أن نقدر

أهمية وجود الرجل في حياة المرأة ولا بد أن نتفهم سر أزمتها حين تشعر بخيبة أمل فيه .



وتتجسد **أزمة منتصف العمر** في مجموعة من القضايا تختلف لدينا باختلاف همومنا التي نعانيها ساعة دخولنا منتصف العمر ولكل قضية محتوى ولكل قضية تاريخ قريب أو بعيد وحين تدخل الأزمة مع دخول منتصف العمر فإنها تصطبغ بهذه الأزمة وتشكل ملامحها وإن كانت ليست بحال من الأحوال هي المسبب الرئيسي الذي إذا قمنا بإزالته توقعنا زوال الهم والآلام .



ومن أبرز هذه القضايا .. قضية اختلال العالم من حولنا .. حين تكافح طوال عمرنا من أجل مبادئ سامية ونبيلة وحين ندخل مرحلة منتصف العمر نجيل النظر فيما وصلنا إليه فلا نجد سوى حفنة من العيث والخلل والاضطراب . فطبيبنا الذي تعدى الخمسين ووراءه تاريخ طويل من الكفاح والتفرغ لخدمة الناس ورفع شأنهم معتمدا على فريق من الزملاء والتلاميذ الذين أخلص لهم فإذا به بعد هذه السنوات عندما يدخل مرحلة منتصف العمر .. مرحلة الحيرة والتساؤلات .. يجد أن حصاد رحلته هو الاحباط والألم والقنوط .. ولو اختلفت الصورة لكان وقع الأزمة أخف وطريق الخلاص ميسورا .. أما عبر حين حاربت العالم كله حيث فرضت على الجميع قبول من اختارته زوجا وهيات له ولاسرتة وسائل الرفاهية والاستقرار لم تجد - حين دخلت منتصف العمر - من حصاد هذه السنين غير نكران الجميل ، فلم تجد من يشد أزرها في مواجهة هذه الأزمة أو ما ينشلها من الشعور بالاحباط .

نفس الأمر هو ما حدث لصديقنا الذي أفنى عمره في عمله حتى صار موضع الفخر والتقدير وحين دخل منتصف العمر أملا أن

يحصد خير ما زرع إذ بالعبث والخلل يزيحانه ويتخطاه واحد ممن لا يستحق أن يأخذ مكانه ويسقطه دون رحمة في الأزمة منهكا لا يملك تغيير المصير .



قضية ثانية من قضايا أزمة منتصف العمر .. قضية التراجع .. قضية بحثك عن بدأت معهم رحلة عمرك فإذا بهم متخلفون .. متخلفون بعدت بينك وبينهم المسافات ولا أمل في القرب أو العودة لمن ارتبطت بهم من قديم .

فأستاذة الجامعة التي جاوزت في حركتها خطوات زوجها وسبقته بمسافات طويلة وهو يتراجع وينزوى وهى تتألق ويسطع نجمها ثم يقع في طريقها رجل آخر لا يملك من المقومات ما يجعله كفؤا لها فتمضى مرة أخرى في طريقها وحيدة وعندما تدخل منتصف العمر تتلفت فلا تجد من كانوا معها . لقد راحوا يتراجعون ، فألى من تسند ظهرها كى تواجه أزمة منتصف العمر وأحبابها يقفون من بعيد .



أما القضية الثالثة من قضايا أزمة منتصف العمر فتبرز حين يغيب السند . وحين نغرق في وحدة مؤلمة نبحت ساعتها عن أحبائنا أولئك الذين كنا نعتمد عليهم كى يمنحونا القوة عند مواجهة الأزمة فإذا بنا نكتشف أننا نحارب وحدنا دون معين .

ذلك ما حدث لرجاء حين وضعوا كل من كانت تستند إليهم في حياتها ، أبوها الذى كان مصدر أمنها وحمايتها وزوجها الذى تخلى عنها حين لم تنجب وزوجها الثانى الذى سار في طريق مخالف لطريقها الذى بدأت معه . وفي غربتها بعيدا عن الوطن والأهل لفتت إلى منتصف العمر منهكة في تساؤلات يصعب الإجابة عنها دون سند يعطى للوجود معنى وللحياة استقرارا وللقلب الاطمئنان والمستقبل الأمان .

أما الصحفية اللامعة فقد رفضت أن يكون لها سند في حياتها معتمدة على ما حققته من نجاح وتوفيق ، غير أن دخولها منتصف العمر تطلب منها قوة كانت قد أضاعها فيما سبق من كفاح وطاقة قد أهدرتها فيما مضى من سنين ومع ضغوط أزمة منتصف العمر وغياب الأب والزوج والابن كانت تواجه غولا دون حصن متين .

● **أما القضية الرابعة** التي تدفع بنا إلى أتون أزمة منتصف العمر فهي - وبالفراية - صدمة النجاح . فوفاء الموفقة في زواجها توفيقا تحسدها عليه الأخريات من حيث المال والرفاهية والأبناء . كان سر أزمته حين فاجأها منتصف العمر هو إلى أي مدى سوف يستمر هذا النجاح حيث لا ضمان لشيء يتسم بهذا الجمال والاكتمال .. لم تصدق نفسها وتساؤلات منتصف العمر تطن في رأسها ان المستقبل سوف يصفو لها إذ ان دوام الحال من الحال . أما سمير الذي كان حصاد رحلة عمرها مع زوجها ، مال وفير وسعادة ثرية وحياة مرفهة إلا أن دخولها منتصف العمر ومقارنتها لحالها وحال غيرها من الأهل والأقارب الذين لم يكونوا يصلون إلى مستواها بأي حال من الأحوال .. دفعها إلى شعور بالحزن والخوف والقلق وكان السبب وراء ذلك هو صدمة النجاح .



● **أما القضية الأخيرة** .. فحين يجيء منتصف العمر نكون قد أنهكنا من مواجهة الزلازل .. ان المصائب التي تتوالى على بعضنا فتضعف مقاومتنا حين تجيء الأزمة وكان يمكن لو لم نبدد طاقتنا في مواجهة الزلازل لنفعلتنا وأنقذتنا حين نقف مواجهين مخاطر أزمة منتصف العمر . ان صديقنا الصيدلي الذي بدأ من القاع مثابرا مصرا على النجاح وحين حقق بعضا منه باختيار زوجة أحبها إذا بالزلازل تفقده الزوجة والاستقرار وتجعله حين يجيء منتصف العمر ضعيفا إلى درجة أن تسقطه هبة نسيم ..

أما حورية تلك التي وجدت في زوجها كل أحلامها فإذا بالأحلام تختفى وتغرق في حزن دام لفقدانه وحين يجيء منتصف العمر لا تستطيع مواجهة ابنتها حين اختارت زوجا غير مناسب ولولا منتصف العمر لواجهت المشكلة ولم تتأثر بها كما حدث ولضت في سلام بقية عمرها هي وبناتها أمانات .



هذه هي **أزمة منتصف العمر** .. مرحلة الشدة والمعاناة والمحن ، مرحلة عمرية تمتلئ بقضايا وتساؤلات وأفكار وهموم ومشاعر متناقضة وأحكام قاسية على النفس وعلى الآخرين يعيشها الرجل وتعيشها المرأة بأشكال وصور متنوعة جوهرها مراجعة صفحات الماضي مراجعة دقيقة وحساب مكاسب الحاضر وخسائره وإعادة النظر إلى كل شيء حولنا من جديد وخلال ذلك يتفجر القلق والهم والحيرة والحزن والخوف والألم بلا حدود .

منتصف العمر .. الـ

مرحلة منتصف العمر مرحلة لا مفر من المرور بها والدخول فيها ومواجهة التغيرات التي تنشأ بسببها .. ورحلتنا معا منذ البداية رحلة هدفها الفهم وسعى نحو العلاج .

لقد حاولنا أن نفسر أهمية مرحلة منتصف العمر كمرحلة ذات خصائص بعينها .. ماذا يجري فيها من تحولات .. وما هي أبعاد هذه التحولات البيولوجية والنفسية والاجتماعية . وقدمنا منظورا شاملا لكل هذه التحولات يسمح لنا أن نقول عبر هذه الصفحات أننا حققنا درجة معقولة من فهم أزمة منتصف العمر .

أما سعينا إلى تحقيق الهدف الثاني وهو علاج أزمة منتصف العمر بحيث نقلل بقدر ما نستطيع من الآثار السلبية لها فإن ذلك يقتضى منا ان نمضى في مسارين متوازيين في وقت واحد معا .

● **المسار الأول** هو مسار الوقاية .. والوقاية تعنى خطة دفاعية سابقة على مواجهة أزمة منتصف العمر بحيث تجيء ونحن مستعدون لها منتظرين حدوثها متلافين لأخطائها وأخطارها .

وأول خطوة فى الوقاية هى قبول أزمة منتصف العمر قبولا واعيا وإيجابيا .. فالدخول إلى منتصف العمر أمر لا بد منه .. والتغيرات التى تحدث فيها لا يمكن بحال من الأحوال تعطيلها .. ولذلك فعلينا فى البداية ان نتقبل ما يحدث فى منتصف العمر من تحولات بيولوجية ونفسية واجتماعية كما نتقبل ما يحدث فى مرحلة المراهقة من تغيرات مرهقة وتحولات مقلقة .

هى مرحلة تقييم لكل مراحل العمر السابقة .. والتقييم عادة ما يتبعه رضا أو سخط ألم أو سعادة إحباط أو امتنان وعلينا ان نتقهم ما وراء السخط والألم والإحباط . وتتمثل الوقاية أيضا فى أن نستعد لمرحلة منتصف العمر بعمل أكثر ونشاط أوسع وهمة أقوى وطموحات أبعد وأهداف متجددة .. حتى نتلافى فى هذه المرحلة الوقوف على الاطلاع والبقاء على اللبن المسكوب .

وحين تتوافر لنا خلفية واسعة وشاملة وعميقة عما يحدث فى منتصف العمر سوف نكون أقل حساسية وأقل تخوفا حين نواجه بتلك التغيرات وهذه التحولات .

والوقاية تعنى الاستعداد المسبق للالتفاف حول الألم ومحاصرة الخوف ومواجهة الإحباط وتدارك السخط . كما ان الوقاية تعنى وجود البدائل ، فالفشل فى جانب لا يمنع من محاولة النجاح فى جوانب أخرى والعودة من طريق مسدود لاتعنى عدم وجود طرق أخرى مفتوحة وواعدة .

فلندخل مرحلة منتصف العمر ونحن قد حصنا أنفسنا بالمصل الواقى لها .. وليس ثمة مصل واحد يقى منها بل لكل فرد مصله الذى

يقيه .. فالذى تخطى عنه الآخرون مصله في مزيد من التواصل مع الآخرين .. والذى فقد السند درعه الواقية ثقته في وجود من يمكن الاعتماد عليهم وحسن اختيارهم .. والذى زلزلته الكوارث يعلم ان الزلزال له زمن ينتهى فيه وتوقف عنده وعليه ان يعيد دعائم بنائه مرة أخرى معتمدة أقوى وأكثر صلابة بحيث لا تؤثر فيه زلازل قادمة وحين نتقابل بالمستقبل وبامكانياتنا التى لم نوظف إلا بعضا منها بينما لا يزال لدينا مخزون كبير ينفعنا حين الحاجة ويطمئننا حين تتدهور الأحوال ويختل العالم من حولنا .

● **المسار الثانى** وهو العلاج . كيف نواجه الأزمة عندما تقع مواجهة علمية تسمح لنا بتحقيق أهدافنا وآمالنا بأقل الخسائر وبأفضل الحلول .

وفي تقديري ان العلاج لابد أن يتحقق على مستويات ثلاثة وفي آن واحد معا :

● **المستوى الأول** هو المستوى الشخصى أو بمعنى أدق مستوى الفرد الذى يواجه مواجهة فعلية أزمة منتصف العمر .. ولقد أشرت في البداية إلى أن هناك من يفضلون عن معاناتهم عند دخولهم الأزمة .. وأعتقد أن هذه هى أولى الخطوات فى العلاج ، انها ليست سرا تخفيه ولا عيبا يشيننا .. ولذلك فنصيحتى لأولئك الذين يعانون منها أن يبدؤا فوراً بالتحدث عنها للأهل وللأصدقاء وللزملاء ولأهل الاختصاص .. يكفى ان نبدأ حوارنا قائلين

— هناك أشياء تراودنى وأريد أن أتحدث عنها ولسوف نجد من يستمع ويفهم . ويستمع ويقدر .. ويستمع ويساعد .. ويستمع ويشارك ..

● **الأمر الثانى** : فى هذا المستوى يجب أن نعلم أن أفضل حل للأزمة هو الخروج الفورى من آثارها .. والخروج يتطلب البحث عن:

أهداف بديلة وإعادة النظر في الجوانب الايجابية التي تبقت في أيدينا ونستطيع استثمارها .. لا تترك نفسك رهينة المحاكمة . وانما عليك بالخروج من القفص إلى الفضاء الواسع وسوف تجد هواء نقياً وطريقاً أكثر اتساعاً وشمساً تضيء لك وأيدي تمتد إليك حتى تقيك شر التعثر وتعينك على تحقيق ما تبتغيه .

وليس ثمة عيب إذا زادت وطأة الأزمة ان تتجه إلى من تستشيريه دون تردد .. ولتعلم انك لست مريضاً نفسياً وانك مجرد انسان في أزمة ، وهناك من تم اعداده علمياً لكي يساعدك ويرشدك .. سوف تجد ساعتها الطبيب النفسى أو المعالج النفسى أو الاختصاصى الاجتماعى . المهم ألا تنتظر حتى تتعقد الأمور .

● **المستوى الثانى** هو المستوى الأسرى .. وللأسرة دور هام في مساندة من يقع منهم في أزمة منتصف العمر سواء كان أباً أو زوجاً وسواء كانت أما أو زوجة . الأسرة هى حصننا الحصين وهى الحصن الدائى حين تغلق في وجوهنا كل الأبواب .. وعلى الأسرة ان تتقبل بصدر رحب حين يمر الأب أو الأم بأزمة منتصف العمر .. فلا نفزع حين نرى أبانا تصدر منه بعض التصرفات الطائشة أو الكلمات غير المألوفة أو السلوك غير العادى .. فانه بشر « وكل ابن آدم خطاء » وعلينا أن نلتف حوله ونغمره بمشاعر الحب والاهتمام والرعاية ونحذر من السخرية والاقلال من الشأن والخط من القدر والتأنيب والتوبيخ والخصام والهجر والعناد والصدام .. كلها وسائل تضر أكثر مما تنفع .. وسبيل العلاج هو الحب والفهم والاقتراب والمساندة . وبغير ذلك .. لا يمكن احتواء الأزمة ولا يمكن تجنب ما يصدر عنها من أخطار .

● **أما المستوى الثالث** فهو المستوى الاجتماعى ، وأعنى به مسئولية المجتمع تجاه أفراد الذين يمرون بأزمة منتصف العمر .

● فوسائل الاعلام تتحمل مسئولية نشر الوعي بمتطلبات مرحلة منتصف العمر والتغيرات والتحولات التي تنتج عنها .

● والعيادات والمستشفيات يجب ان تفتح أبوابها لأولئك الذين يعانون ولا يجدون من يستمع لهم ويأخذ بأيديهم .

● والمؤسسات التعليمية يجب أن تضع في برامجها ما ييسر فهم هذه الأزمة ويساعد على اجتيازها .

● وأجهزة البحث العلمى عليها أن ترصد طبيعة التغيرات التي تحدث والاضطرابات التي تنشأ والمخاطر التي تتحقق .. وللأسف فلا توجد حتى الآن اهتمامات واضحة في الجامعات أو المؤسسات البحثية لدراسة أزمة منتصف العمر لدى المصريين كظاهرة تستحق الدراسة وتتطلب الفهم والتفسير . بينما نجد أن هذه الظاهرة قد نالت اهتماما كبيرا في المجتمعات المتقدمة وهناك مئات الأبحاث والكتب والدراسات التي تعرضت لأزمة منتصف العمر وقد أسهمت فيها تيارات علمية كثيرة ومؤسسات أبحاث عديدة وان كان الحق يقال ان علماء النفس هم أكثر من تناول هذه الظاهرة بالبحث والتأصيل .

وهناك برامج كثيرة لعلاج أزمة منتصف العمر تحفل بها الكتب والدراسات التي أشرت إليها وكلها تقوم على الارشاد والنفسي وجماعات العلاج الجمعى وأهمها جماعات الحساسية والتنمية الذاتية وجماعات المواجهة والجماعات ذات الهدف الموجه ويستطيع القارئ أن يجد ذلك بسهولة في كتب العلاج النفسى الجمعى الصادرة حديثا والتي تمثل رصيذا لا بأس به في هذا المجال .

رقم الايداع : ٩٤ / ٤٦١٥
I . S . B . N
977 - 08 - 0217 - 4

بركة

٤٥٠ مجم

كبسولات زيت حبة البركة

كل كبسولة تحتوي
على ٤٥٠ مجم

لزيادة مناعة الجسم الطبيعية
والحفاظ على صحة جوية

لتجديد الحيوية والنشاط الذهني والذاكرة

* للنزلات الشعبية

.. والسربو

* مسكن للسعال

* طارد للبلغم

* مدر للصفراء

* مهضم

بركة

إسم على مسعى
لجميع أفراد الأسرة

Bibliotheca Alexandrina



0423655

بركة

إنتاج شركة فاركو للأدوية الإبر

٣ جنيهات

مطبع دار اخبار اليوم